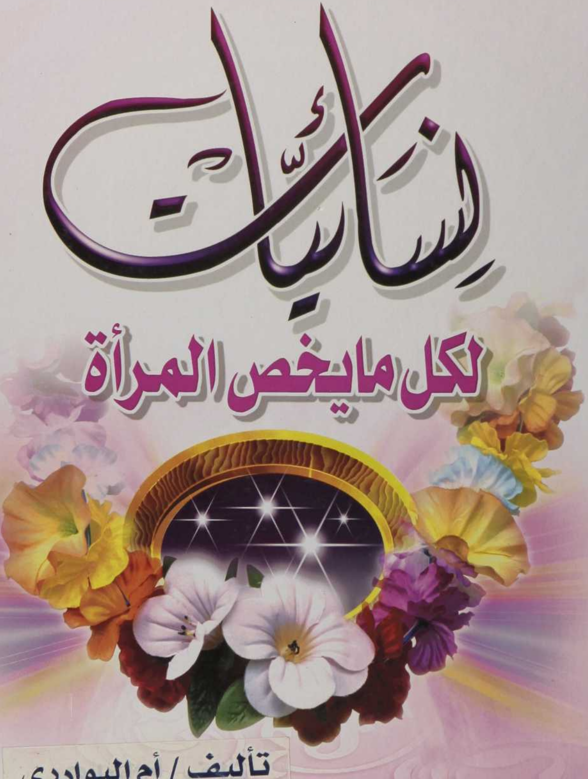
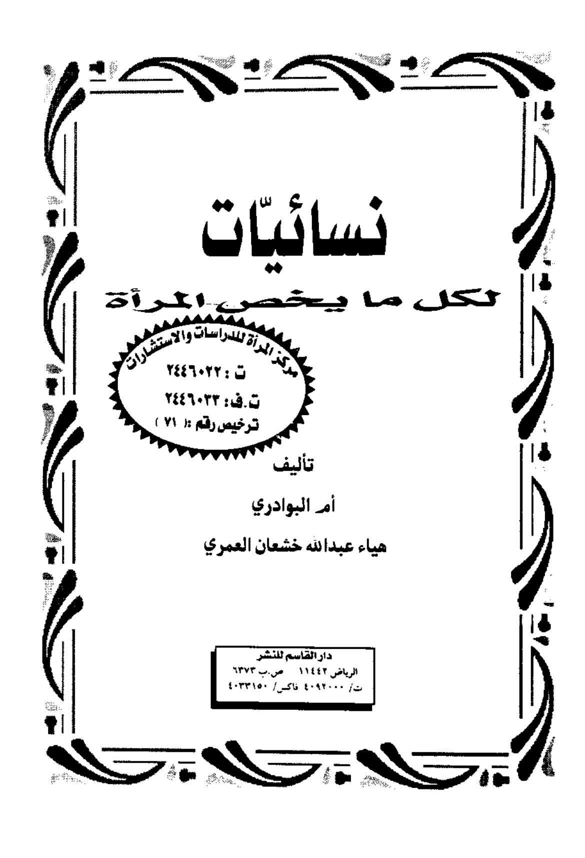


# نسائيات

## لكل مايخص المرأة

تأليف / أم البوادري
هياء عبدالله خشعان العمري

دار القاسم



# نسائيّات

## لكل ما يخص المرأة



تأليف

أم البوادري

هياء عبدالله خشعان العمري

دار القاسم للنشر
الرياض ١١٤٤٢ ص.ب ٦٣٧٣
ت/ ٤٠٩٢٠٠٠ فاكس/ ٤٠٣٣١٥٠




ح دار القاسم للنشر والتوزيع ، ١٤٢٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العمري ، هيا عبدالله خشعان ( ام البوادري )

نسائيات - لكل ما يخص المرأة . / هيا عبدالله خشعان (ام البوادري)

العمري .- الرياض ، ١٤٢٦هـ .

١٣٦ ص ، ١٧×٢٤ سم

ردمك : ٤ - ٩٩٠ - ٣٣ - ٩٩٦٠

١ - المرأة في الإسلام أ. العنوان

ديوي ٢١٩,١ ١٣١ / ١٤٢٦

رقم الإيداع : ١٣١ / ١٤٢٦

ردمك : ٤ - ٩٩٠ - ٣٣ - ٩٩٦٠





الطبعة الأولى : ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

الصف والمراجعة والإخراج بدار القاسم



فروع دار القاسم للنشر :

فرع جدة - هاتف: ٦٠٢٠٠٠٠ - فاكس: ٦٣٣٣١٩١

فرع بريدة - هاتف: ٣٢٦٢٨٨٨ - فاكس: ٣٦٩٢٨٨٨

www . dar - alqassem.com

sales @ dar - alqassem . com

بسم الله الرحمن الرحيم

## المقدمة

الحمد لله المنعم بالإحسان، المتفضِّل بالعطاء، الحنَّان، مبدع الأكوان، ذي الجلال والإكرام.

والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين، اللهم ابعثه مقاماً محموداً يغبطه عليه الأوَّلون والآخرون، صلَّى الله وسلم عليه وعلى آله وصحبه الذين اهتدوا بهداه واستنُّوا بسنته وكانوا قليلاً من الليل ما يهجعون، وبالأسحار هم يستغفرون.

**أما بعد:**

نظراً لما نحن فيه من عصر السرعة، وتزايد الالتزام الديني فقد كثرت على المرأة المسلمة أعباء الأعمال المنزلية: ترتيب وتنظيف وتربية أبناء وإسعاد زوج واستقبال ضيوف، إضافةً إلى انشغال بعضهن بالأعمال الخارجية في إحدى الدوائر الحكومية أو المؤسسات التعليمية أو الشركات الخاصة أو المستشفيات أو غير ذلك. كان لا بد من التنسيق بين هذا كله وبين الاهتمامات الشخصية من ملبس أو مظهر أو خلافه. مما حدا بي إلى تأليف هذا المؤلف الذي يتضمن إفادة واضحة للنساء والفتيات العربيات بشئون العناية بأنفسهنَّ وأطفالهنَّ ومطبخهنَّ ومنزلهنَّ.

والوضوح في هذا المؤلف أن يكون للاستعمال المنزلي باستخدام الطرق السهلة من أعشاب وأدوات موجودة في كل منزل، والبعد عن الطرق التعقيدية في الوقت والجهد والمال من الأمور المتقدمة. مع العلم أنَّ ما يوجد في هذا المؤلف مجرب مسبقاً، وأثبتت تجاربه الفائدة السريعة المرجوة والكبيرة في ذلك. سواء كان ذلك لمنزلك أو لمطبخك أو لجمالك أو لطفلك.

**المؤلفة**
**أم البوادري**
**هياء آل خشعان**

* * *

# الباب الأول

## معلومات وحقائق

بمقدور كل إنسانة أن تحافظ على سلامة ذاكرتها، وأن تنمي من قدراتها، وأن تهيئ لها أسباب التفوق، والصحة، لتكون سبيلها إلى النباهة في المجتمع، ولتكتشف مدى قوة حافظتها، لا يكون قد تعلمت بأسهل الطرق ما فاتها معرفته وحسب: بل يكون قد جنت ثمار التعليم بلذة، وسهولة، وأذكى في الوقت نفسه.

وقد أضيف هذا الباب بأصنافه المعلوماتية بداية للتزود بهذه المعلومات. وليكون طريقاً سهلاً للثقافة العامة. ومسلياً في أوقات المسابقات والتمتع بوقت مريح.

❊ ❊ ❊

## من المعلومات العامة والأعلام

* الصحابية الجليلة التي قتلت سبعة من الروم هي عاتكة بنت زيد .

* الصحابي الذي أُطلق عليه (أسد الله الغالب) هو عليٌّ - بن أبي طالب - .

* السورة التي سميت بالفاضحة هي سورة التوبة ، لأنها فضحت أهل النفاق .

* السورة التي تسمى (الساهرة والطامة) هي سورة القيامة .

* آخنتون هو من بين الفراعنة الذين آمنوا بوحدانية الله .

* نُعت شهر شعبان بالشريف الأعظم .

* السلطان الأيوبي الذي لقب (بهازم الصليبيين وفاتح القدس) هو صلاح الدين الأيوبي .

* عدد الأحرف التي نزل عليها القرآن الكريم سبعون حرفاً .

* استغرق تنزيل القرآن الكريم ٢٣ سنة .

* البراق هو اسم الدابة التي امتطاها الرسول ﷺ ليلة الإسراء والمعراج وهي دابة مجنَّحة .

* الأيام العشر الفضلى هي العشر الأوائل من شهر ذي الحجة .

* المرأة التي لقبت بسيده نساء العالمين هي فاطمة بنت النبي ﷺ .

* النبي المسمى بذي النون هو يونس - عليه السلام - .

* تسمى صلاتا (الفجر والعصر) بصلاة البردين .

* الآية التي نزلت في جوف الكعبة هي قوله تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا الأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا ﴾ [النساء : ٥٨] .

* الفقراء المهاجرون هم أول الداخلين إلىٰ الجنة .

* البقعة من الأرض التي أشرقت عليها الشمس لمرة واحدة : هي قاع البحر الأحمر عندما شقها موسىٰ ـ عليه السلام ـ بعصاه .

* المرأتان اللتان جعلهما الله مثالاً للإيمان هما : امرأة فرعون ، ومريم ـ عليها السلام ـ .

* عدد الأنبياء المذكورين في القرآن الكريم : ٢٥ نبياً .

* المقصود بالأم التي لم تلد مكة لأن القرآن وصفها بـ (أم القرىٰ) .

* الصحابي الجليل الذي نزلت الملائكة علىٰ صورته هو الزبير بن العوام .

* الكتب السماوية المنزلة علىٰ أنبياء الله هي صحف إبراهيم وموسىٰ ، التوراة ، الإنجيل ، القرآن الكريم .

* الذين أُعتبروا أهل الله هؤلاء هم (أهل القرآن) .

* أودع المسلمون المصحف الأول عند حفصة بنت عمر بن الخطاب ـ رضي الله عنهما ـ .

* المرأة التي كانت ابنة نبي وزوجة نبي هي ابنة شعيب و التي هي زوجة موسىٰ ـ عليهما السلام ـ .

* الرسل أولو العزم هم (نوح ـ إبراهيم ـ موسىٰ ـ عيسىٰ ـ محمد) صلوات الله عليهم .

* يطلق اسم (الأخشبين) علىٰ جبلين في مكة المكرمة .

* ظلت دعوة النبي ﷺ سراً ثلاث سنوات .

* الذي سمي بالذّبيح هو إسماعيل ـ عليه السلام ـ .

* المرأة التي زوجها النبي ﷺ وكان المسلمون قد قتلوا زوجها وأخاها وأباها؟ هي أمّ المؤمنين صفية بنت حيي ـ رضي الله عنها ـ .

* ترجمان القرآن هو : عبدالله بن عباس - رضي الله عنهما - .

* زوجة النبي ﷺ أم ابنه إبراهيم هي مارية القبطية - رضي الله عنها - .

* الأم الأولىٰ في تاريخ البشرية هي حواء .

* المرأة التي أتاها جبريل بالسلام من عند الله : هي السيدة خديجة زوجة النبي ﷺ .

* الذي وضع نقاطاً بالمصحف لأول مرة هو نصرُ بن عاصم الليثي .

* من علامات الساعة الكبرىٰ : ظهور المسيح الدجال .

* * *

## في التاريخ

* يوم السقيفة: هو اليوم الذي اجتمع فيه المهاجرون والأنصار بعد موت النبي ﷺ لاختيار زعيم لهم.
* الهنود الحمر هم الذين مارسوا التدخين لأول مرة.
* أنشئ الأسطول العربي في عهد عثمان بن عفان - رضي الله عنه -.
* حرب أكتوبر: هي الحرب التي وقعت بين إسرائيل والعرب في ٦ أكتوبر ١٩٧٣م.
* نجح الاتصال اللاسلكي لأول مرة وقام به: العالم المخترع ماركوني سنة ١٩٠١م.
* ولد السيد المسيح في بيت لحم من قرى الخليل في فلسطين.
* الملوك النجاشيون: هم ملوك الحبشة لأن ملكهم يلقب بـ النجاشي.
* أنشأ نابليون في مصر جريدتين هما: بريد مصر، العشار المصري.
* استعمل التقويم الهجري لأول مرة: في عهد الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه وبأمر منه.
* الحرب البيولوجية: هي الحرب التي تستخدم فيها الجراثيم وهي كائنات حية دقيقة، وسيلةً للقتل.
* لقبت (تدمر) في عهد الملكة زنوبيا بعروس الصحراء.

* * *

## في الجغرافيا

* تقع أكبر بحيرة للمياه العذبة في العالم : في سيبيريا وهي بحيرة فايكل .
* المنطقة التي يتساوىٰ الليل والنهار فيها علىٰ مدار السنة ، هي المنطقة الاستوائية .
* الاسم الذي كان يطلق علىٰ دمشق هو : (جِلِّق) .
* البلاد التي يمر بها نهر النيل هي : أوغندا ، والحبشة ، والكونغو ، وكينيا ، والسودان ، ومصر .
* أرض الكنانة : هي أرض مصر .
* تعني كلمة (هونج كونغ) الوادي المطر .
* الذي أطلق علىٰ المحيط الهادي اللقب هو الرحالة ماجلان .
* الصومال توجد في القارة الأفريقية .
* البرازيل توجد في القارة الأمريكية .
* اليونان توجد في القارة الأوروبية .
* تنزانيا توجد في القارة الأفريقية .
* يوغسلافيا توجد في القارة الأوروبية .
* المقصود بكلمة دول العالم الثالث : هي تلك التي تعاني من التخلف الاقتصادي ، وليس باستطاعتها أن تواكب التطور الصناعي في العالم ، وتعتمد دول العالم الثالث علىٰ الاستيراد ، وليس لديها ما يساعدها علىٰ التصدير إلا بعض المواد الخام .

*** أقدم عواصم العالم هي:**

دمشق: عاصمة سوريا وقد بنيت منذ أكثر من ٣١٤٥ سنة ق. م.

القدس: عاصمة فلسطين وقد بنيت منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة ق. م.

أثينا: عاصمة اليونان وقد بنيت منذ سنة ١٦٤٣ ق. م.

روما: عاصمة إيطاليا وقد بنيت منذ سنة ٧٥٤ ق. م.

باريس: عاصمة فرنسا وقد بنيت منذ سنة ٤٩ ق. م.

* يوجد الجمل ذو السنامين في أمريكا الجنوبية وهي موطنه.

* يقع الجبل الأصفر شماليَّ شرقيَّ القاهرة وهي منطقة رملية.

* الذي ينير النجم و الكوكب هو الذي ينير الأرض والكوكب ليس منيراً لكن يستمد نوره من سواه.

* الدولة الأصغر مساحة والأقل سكاناً في العالم: هي دولة الفاتيكان.

* الدولة الأوروبية التي تبدو خريطتُها بشكل حذاء: هي إيطاليا.

* الدولة الأكثر إنتاجاً للزيتون في العالم هي دولة أسبانيا.

* خمس عواصم يقع حرف الباء في أولها: هذه المدن: بودابست- برلين- بيروت- باريس- بغداد.

* يقع جبل غزوان في الحجاز.

* أكبر مدن أفريقيا: هي القاهرة.

* جبل أو ليمبوس الذي يرتفع ٢٩ ألف متر: يقع على سطح كوكب المريخ.

* لا يوجد في المحيط المتجمد الجنوبي: لا حيوان بري ولا نبات. فقط توجد حيوانات وطيور بحرية.

* شبه الجزيرة الأكثر مساحة في العالم: هو شبه الجزيرة العربية.

* الجبل الأكثر ارتفاعاً في الاتحاد السوفيتي : هو جبل الشيوعية .

* وسيلة النقل المعتمدة في جبال التبت : هو حيوان الياك ويستعمل في النقل وهو شبيه بالبقرة .

* المرفأ الرئيسي لتصدير البترول في المملكة العربية السعودية : هو رأس تنورة ، وهو من المرافيء الكبرىٰ في العالم .

* أصغر الكواكب الشمسية : كوكب عطارد .

* مذنب هالي : يظهر هذا المذنب مرة كل ٧٦ سنة تقريباً .

* المدة التي يحتاج إليها نور الشمس ليصل إلىٰ الأرض هي : ثمان دقائق .

* * *

## في الأدب

* القصيدة التي سميت بالبردة: هي القصيدة التي نظمها كعب بن زهير في مدح الرسول ﷺ الذي خلع عليه بردته.

* أطلق لقب (الملك الضليل): على الشاعر الجاهلي امرئ القيس.

* هذا القول المأثور: الخير بالخير والبادي أكرم، والشر بالشر والبادي أظلم لأمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب ـ رضي الله عنه ـ.

* فيلسوف الشعراء: هوأبو العلاء المعري.

* اسم الرحالة العربي الذي رافق فاسكودي غاما في رحلته: هو ابن ماجد.

* الشاعرة التي تعرف باسم العباسة: هي علية بنت المهدي أخت الخليفة هارون الرشيد.

* القصيدة في الشعر العربي: هي كلُّ مقطوعة تزيد على سبعة أبيات.

* حبيب بن أوس الطائي: هو الشاعر العباسي المعروف بأبي تمام.

* إمام النحاة العرب: هو سيبويه صاحب الكتاب في النحو.

* العصر الذهبي للأدب العربي: هو العصر العباسي (٧٥٠ هـ ـ ١٢٥٨هـ).

* صاحب معجم الأدباء ومعجم البلدان: هو ياقوت الحموي.

* الشاعر الجاهلي الذي مات شاباً: هو طرفة بن العبد البكري.

* معنى شاعر مخضرم: المخضرمون أصلاً شعراء الجاهلية الذين أدركوا الإسلام.

* اسم كتاب ابن بطوطة: تحفة النّظار في غرائب الإمصار وعجائب الأسفار.

* أشهر مسرحية ألفها أحمد شوقي : مسرحية كيلوباترا .

* اسم الخنساء : تماضر بنت عمرو بن الحارث .

* يبلغ عدد كلمات ملحمة المهابهارات : ٣ ملايين كلمة .

* برع المصريون القدماء بفن العمارة لأغراض دينية وأشهر آثارها معبد الكرنك والأقصر والأهرام .

* القائل من الشعراء : لسان الفتى نصف ونصف فؤاده

هو الشاعر الجاهلي زهير بن أبي سلمى .

* الموناليزا : للرسام الإيطالي دافنشي ، وتحفظ في متحف اللوفر في باريس .

* مؤلف كتاب النبي هو جبران خليل جبران .

* * *

## في العلوم

* العالم العربي الذي اكتشف نظرية العدسات المكبِّرة هو ابن الهيثم (٩٦٥ - ١٢٣٩م).

* فائدة السرير المائي: يستعمل في حالات المرض الطويلة الأمد.

* مكتشف ذبابة التسي تسي ناقلة مرض النوم القاتل: هو الطبيب البريطاني بروس (١٨٥٥م-١٩٣١م).

* الذي اخترع قلم الحبر واترمان هو لويس واترمان سنة ١٨٨٤م.

* العالم الذي اخترع البطارية الكهربائية: هو العالم الإيطالي: فولتا.

* العالم الذي وضع قانون الجاذبية هو العالم الإنجليزي اسحق نيوتن.

* اسم العملية التي تحول الخشب إلى سكر وعلف هي عملية التحلل المائي هيدروليزيس وهي إنجاز الكيميائي بير غيوس الألماني.

* أهم إنجازات العالم اللبناني حسن كامل الصباح: اختراعات في حقل التلفزة وتطوير الأدوات الكهربائية.

* مخترع المنظار (التلسكوب): هو عالم البصريات الهولندي زاكارياس ياتسن.

* أول من استنبط البوصلة هم الصينيون وفي زمن مبكر.

* العالم العربي الذي اخترع الإسطرلاب: هو أحمد الصاغاني.

* العالم الذي اكتشف الديناميت: هو السويدي ألفرد نوبل.

* اسم العالم مخترع الترمومتر: هو غبرييل فهرنهايت.

* الذي اخترع آلة الخياطة: هو الأمريكي سنجر.

* العالم الذي اخترع الباراشوت (المظلة): هو الفرنسي غارزان.

*مخترع المضاد للصواعق هو الأمريكي فرانكلن.

* الهرمون الذي يتحكم بضغط الدم هو هرمون الأدرينالين (ابينغرين).

* للماء الثقيل علاقة أساسية بصنع القنبلة الذرية.

* اشتهر أورستد الدانماركي في حقل الكهرباء ولقب بأبي الكهرومغنطيسية.

* العالم الفرنسي مخترع الآلة الحاسبة هو باسكال.

* * *

## في الطب

* أبو الطب هو الطبيب الإغريقي أبو قراط .
* العظم الذي ينبت عليه الحاجب يسمىٰ الحجاج .
* فصيلة الدم التي تمنح لسائر الفصائل هي فصيلة الدم ( o ) (موجب) .
* حكمة أبو قراط الطبية المتعلقة بالغذاء ( الغذاء لبعضهم لحوم، وللبعض سموم) .
* يقع البنكرياس في الجهة اليسرىٰ من الجسم .
* الأذن هي الأقل عظاماً في الجسم .
* يوجد في جسم الإنسان ٢٠٦ عظمة .
* من أعضاء الجسم الأكثر تعرضاً للدغ الحشرات القدمان .
* المادة الأكثر صلابة في الجسم هي مادة المينا بالأسنان .
* الطبيب الهولندي الذي اكتشف أن النبات يمتص ثاني أكسيد الكربون في النهار ويطرده ليلاً هو هاوزيان أنفن (١٧٣٠ ـ ١٧٩٩م) .
* يبلغ عدد العضلات في جسم الإنسان ٦٢٠ عضلة .
* المادة الأساسية المغذية في البيض هي البروتين .
* الكعبرة هي العظم الأقرب إلىٰ الإبهام .
* الاسم الذي يطلق علىٰ كريات الدم البيضاء اختصاراً : الكريضات .
* ينقص الحليبَ ليكون غذاء كاملاً عنصر الحديد .
* يكون الجلد أكثر حساسية في الشفاه .
* يزن مخ الرجل أكثر من مخ المرأة .

* المصطلح العلمي لملح الطعامِ هو كلوريد الصوديوم.
* في رأس الطفل موضع طري ومتحرك هو اليافوخ.
* في جمجمة الإنسان ٢٢ عظمة.
* اسم اللحمة التي في آخر الحلق اللهاة.
* الأوعية الدموية ثلاثة: هي الأوردة والشرايين والشعيرات.

* * *

# الباب الثاني

## قصص وطرائف ومواعظ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وبعد:

فهذا هو الجزء الثاني من هذا الكتاب، يلبِّي حاجة كثير من الناس القراءة عن المواقف الطريفة، وعادةً ما تأتي هذه المواقف أو الأفعال دون ترتيب سابق.

ويرى آخرون، أنها مفتاح الابتسامة، كما يرى بعضهم أنها وسيلة إلى غاية هي تلطيف أو تنقية أجواء كانت ملبدة بالغيوم النفسية، ولذلك نجد فيها من القصص الهادفة والواعظة ما نتمنى الاستفادة منها في حياتنا.

**(١) مواقف طريفة:**

* قيل لبخيل: ما الفرج بعد الشدة؟

قال: أن يعتذر الضيف بالصوم.

* قال رجل لأحد البخلاء: لم لا تدعوني إلى طعامك؟

قال: لأنك جيد المضغ، سريع البلع، إذا أكلت لقمة هيأت أخرى.

قال الرجل للبخيل: أتريد مني إذا أكلت عندك أن أصلي ركعتين بين كل لقمتين.

**الحسد:**

قال أحد الملوك لبخيل وحسود: اطلبا فإني أعطي الثاني ضعف ما يطلبه الأول، فصار أحدهما يقول لآخر: اقترح أنت أولاً، فتشاجرا طويلاً ولم

يقترح أحدهما شيئاً لئلا يصيب رفيقه ضعف ما يصيبه هو .

فقال الملك : إن لم تفعلا قطعت رأسيكما .

فقال الحسود : يا مولاي اقلع إحدىٰ عينيٍّ وهذا طلبي ، فضحك الملك من مكره وأجاز الاثنين .

* قال **الشعبي :** حضرت يوماً مجلس شريح القاضي وجاءته امرأة تخاصم زوجها ، فأرسلت عينها فبكت :

فقلت : يا أبا أمية ما أظنها إلا مظلومة ، فقال يا شعبي إن إخوة يوسف جاءوا أباهم عشاء يبكون .

* * *

## الموعظة والتربية الصالحة

انتهى اليوم الدراسي، وعادت الفتاة الصغيرة إلى منزلها وقد غشى وجهها سحابةٌ من الحزن، ولمحت الأم الحنون ذلك.

فقالت الفتاة: أماه إن مُدرِّستي هددتني بالطرد من المدرسة لأجل هذه الملابس الطويلة التي ألبسها.

الأم: ولكنها الملابس التي يريدها الله.

الفتاة: نعم يا أماه ولكن المدرِّسة لا تريدها!

الأم: حسناً يا ابنتي. المدرِّسة لا تريد، والله يريد فمن تطيعين؟

أتطيعين الله الذي أوجدك وصورك وأنعم عليك؟ أم مخلوقة لا تملك لنفسها ضراً ولا نفعاً.

الفتاة: بل أطيع الله...

الأم: أحسنت يا ابنتي وأصبت.

وفي اليوم التالي انفجرت المدرسة غضباً على تلك الفتاة التي تتحدى إرادتها، ولا تخاف تهديدها، ووعيدها، ولما زادت في ذلك الوعيد، انخرطت في بكاء شديد ذُهلت المدرِّسة وجعلتها تتوقف وتهدأ.

قالت الفتاة: والله لا أدري من أطيع؟ أنت أم هو؟

المدرسه: ومن هو؟

الفتاة: الله. أأطيعك أنت فألبس ما تريدين وأغضبه هو..؟

أم أطيعه وأعصيك؟ سأطيعه سبحانه وليكن ما يكون...

وسكتت المدرسه!!!

**وفي اليوم التالي دعت المدرسه أم الفتاة لتقول لها..**

لقد وعظتني ابنتك أكبر موعظة سمعتها في حياتي. يا ليت جميع الأمهات هكذا مثل الأم الحنون المربية التي تخاف الله سراً وعلانية، وخشيت الله في الناس ولم تخش الناس في الله.

**(١) فائدة:**

قيل إن ملكاً مر بدار كالكهف وفيه ضوء، فذهب إليه فإذا رجل خلق الثياب متكئ على أريكة من تراب... وبين يديه طعام بسيط في إناء من الفخار وامرأته بين يديه تحييه بتحية الملوك وهو يحيها بتحية: سيدة النساء...!!!

فغبطهما الملك على سعادتهما وهنأهما رغم شظف العيش وقلة المال وقسوة الحياة، وقال: حقاً ما يقول الصالحون: إنهم في لذة لو علم بها الملوك. لقاتلوهم عليها!!

❊ ❊ ❊

**بمن الودُّ ولمن أشكُولُه حالي**
**سواك يا رحمَنُ في حلِّي وترحَالي**
**تَقضي بأمرك يا ربٌّ واقبَلهُ**
**وأنتَ يا ربٌّ أعلمُ بالحالِ**

سبحان الله وبحمده

**(٢) فائدة:**

❊ دع الذنوبَ صغيرَها وكبيرها.. ذاك التَّقى.

❊ واصنع كماشٍ فوق شوك.. يحذر ما يرى.

❊ لا تحقرن صغيرة. إنّ الجبال من الحصى.

## شهادة الأمومة تعدل أعلى الشهادات

**اعتراف عانس:**

أعترف ولأول مرة: إنَّني أحسست بالغَيرة منها... وأمام هذه الدموع المنسابة على خدي أكرِّر الاعتراف... نعم أغار منها لأنني كنت أتفوق عليها دائماً وفي كل شيء حتى الجمال، ولكنها اليوم وقد أصبحت زوجة وربة بيت وأمّاً لطفلين تفوقت عليَّ في كل شيء، شهادة الأمومة لديها تعدل كل الشهادات التي أفنيت سنوات عمري في الحصول عليها، ووسام الزوجة الناضجة الذي تتحلى به حول شهاداتي التي هي مجرد حبر على ورق وجهد ضاع، وجمالي الذي كنت أتباهى به لم يعد سوى لوحة تحفر عليها السنوات نقوشاً بارزة تذكرني بذهابها أتذكر أنها قالت لي ذات يوم عندما كنا في المرحلة الثانوية (إن الرجل لا يريد أن يتزوج مكتبة علمية متنقلة، وإنما يريد أن يتزوج امرأة... أتذكر وفي كل مرة أراها هي وأطفالها... أتذكر أنه كان يمكن أن أكون امرأةً سعيدة مثلها... ثم أعود وأعضُّ على أصابع الندم.

* **قال الإمام الشافعي:**

أتت امرأة إلى عمر - رضي الله عنه -.

فقالت: يا أمير المؤمنين ما رأيتُ أفضل من زوجي. إنه ليقوم الليل ولا ينام، ويصوم النهار وما يفطر.

فقال عمر: جزاك الله خيراً، مثلك أثنى بالخير. فاستحيت ثم ولت. وكان كعب بن سور الأزدي حاضراً.

فقال يا أمير المؤمنين: ألا أعديت المرأة إذ جاءتك تستعدي؟

قال: أو ليس إنما جاءت تثني على زوجها وتذكر خصال الخير؟

فقال: والذي أعظم حقك، لقد جاءت تستعدي.

فقال عمر: عليَّ بها. فجاءت

فقال لها عمر: اُصدُقيني، فلا بأس بالحق.

فقالت: والله يا أمير المؤمنين إني امرأة، وإني لأشتهي كما يشتهي النساء.

فقال: يا كعب! اقضِ بينهما. فإنك فهمتَ من أمرها ما لم أفهم.

فقال: يا أمير المؤمنين: تحلُّ له من النساء أربع، فله ثلاثة أيام وثلاث ليال يتعبد فيهن ما شاء ولها يومها وليلتها.

فجعله عمر ـ رضي الله عنه ـ قاضياً على أهل البصرة فلم يزل بها في خلافته وخلافة عثمان.

* * *

## كيف تحظى المرأة بقلب زوجها؟

إن المرأة تحظى عند زوجها، بعد تمام خلقها، وكمال حسنها، بأن تكون مواظبةً على الزينة، والنظافة، عاملةً بما يزيد في حسنها من أنواع الحلي، واختلاف الملابس، ووجوه التزين، بما يوافق الرجل ويستحسنه منها في ذلك، ولتحذر كل الحذر: أن يقع بصر الرجل على شيء يكرهه من متَّسخ أو رائحة مستكرهة، أو تغيير مستنكر، وأن الخطر في تضيقه عائدٌ عليها، خشيةَ أن يتبين لبعلها التقصير منها، فتطمع نفسه إلى غيرها، وتضاعف الزوجة من تزيينها في الأوقات التي ذكرها الله سبحانه في القرآن الكريم ونهى عن دخول الخدم أو الأطفال أثناءها إلا بإذن.

قال تعالى: ﴿ يا أَيُّهَا الَّذين آمنُوا لِيَسْتَأْذنكُمُ الَّذين ملَكَتْ أَيْمانُكُمْ والَّذين لمْ يبْلُغُوا الْحُلُم منكُمْ ثلاثَ مرَّات مِن قبْل صلاة الْفجْر وحين تضعُون ثيابكُم من الظَّهيرة ومن بعْد صلاة الْعشاء ثلاثُ عورات لَّكُمْ ﴾ [النور: ٥٨].

وإذا كانت الزوجة مأمورة بالتزين فإنما ذلك لزوجها فقط . . . ومهما يكن من شأن الزينة فيجب على المرأة أن لا تبالغ فيها، ولا تجعلها أكبر همها، ولا مبلغ علمها، وأعظم مشاغلها، وإلا برهنت بذلك على خفَّتها وجهلها وسطحية تفكيرها، أي توازن بين واجباتها وزينتها.

* * *

## محبة الله

**قال ابن القيم رحمه الله :**

في الأسباب الجالبة للمحبة والموجبة لها وهي عشرة :

**أولها:** قراءة القرآن بالتدبر والتفهم لمعانيه وما أريد به .

**الثاني:** التقرب إلى الله بالنوافل بعد الفرائض، فإنها توصله إلى درجة المحبوبية بعد المحبة .

**الثالث:** دوام ذكره على كل حال : باللسان والقلب والعمل والحال فنصيبه من المحبة على قدر نصيبه من هذا الذكر .

**الرابع:** إيثار محابه على محابك عند غلبان الهوى . والتسنم إلى محابه، وإن صعب المرتقى .

**الخامس:** مطالعة القلب لأسمائه وصفاته ومشاهدتها ومعرفتها، وتقلبه في رياض هذه المعرفة ومبادئها .

**السادس:** مشاهدة بره وإحسانه وآلائه ونعمه الباطنة والظاهرة . فإنها داعية إلى محبته .

**السابع:** وهو من أعجبها : انكسار القلب بين يدي الله تعالى .

**الثامن:** الخلوة به وقتَ النزول الإلهي : في ثلث الليل الأخير - لمناجاته وتلاوة كلامه والوقوف بالقلب والتأدب بأدب العبودية بين يديه، ثم خَتم ذلك بالاستغفار والتوبة .

**التاسع:** مجالسة المحبين الصادقين .

**العاشر:** مباعدة كل سبب يحول بين القلب وبين الله - عز وجل -، فمن هذه الأسباب العشرة، وصل المحبوب إلى منازل المحبة اللهم اجعلنا منهم يا رب .

## العجوز واللص

دخل لص منزل امرأة عجوز، وقبل أن يمد يده لأخذ شيء أحسَّت به.
فقالت: أفٍّ لي ما أبلدني، كيف قضيتُ هذا العمر بدون زواج، فلو كنت تزوجت وأنا صغيرة لكان عندي الآن ثلاثة أولاد.. وكنت اسمي الكبير (بكراً) والثاني (عمراً) والثالث (صقراً) فيكونون لي عوناً على الشدائد. ثم صرخت بأعلى صوتها قائلة... لا... لا.. حسناً فعلتُ لأني كنت أخاف أن الدهر يفجعني بهم فأظلّ أندبهم وأقول: يا ويلي يا (بكرُ) يا ويلي يا (عَمرو) أنجدني يا (صقُر)، وكان لها ثلاثة جيران بهذه الأسماء فهبوا لنجدتها وأمسكوا باللص.. فالتفت اللص إليها وقال: ليتك سكنت القبرَ ولا ولدت (بكراً) ولا تكحَّلت عيناك برؤية (عمرٍو) ولا أراني الله هذا الصقر.

## تعذيب الخدم

عن ابن مسعود البدري - رضي الله عنه - قال: كنت أضرب غلاماً لي بالسوط فسمعت صوتاً خلفي **«اعلم أبا مسعود!»** فلم أفهم الصوت من الغضب، قال فلما دنا مني. إذا هو رسول الله ﷺ. فإذا هو يقول: **«اعلم أبا مسعود! اعلم أبا مسعود!»** قال فألقيت بالسوط من يدي فقال: **«اعلم أبا مسعود! أنَّ الله أقدرُ عليك منك على هذا الغلام»** قال: فقلت لا أضرب مملوكاً بعده أبداً[1].
وعن هشام بن حكيم بن حزام - رضي الله عنهما - قال: أشهد لسمعت

---

(١) رواه مسلم.

رسول الله ﷺ يقول: «إنَّ الله يعذبُ الذين يعذبون الناس في الدنيا»[١].

## حضانة الولد

جاء رجل إلى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ـ رضي الله عنه ـ يطلب منه أن يمكنه من حضانة ولده من زوجته المطلقة.

قائلاً: يا أمير المؤمنين، حملتُه قبل أن تحمله، ووضعتُه قبل أن تضعه.

فأجابت الأم قائلة: يا أمير المؤمنين حمله خفيفاً وحملته وِقراً، ووضعه شهوة، ووضعته كُرهاً، فقضى الخليفة للأم بحضانة الولد.

## الصحبة

قال أبو الدرداء ـ رضي الله عنه ـ لامرأته!

إذا رأيتني غضبتُ فترضّيني وإن رأيتُك غضبت ترضيتك وإلا لم نصطحب؟! فلما بلغ الزهدي الإمام الفقيه ذلك قال: هكذا تكون الصحبة.

## حق الزوجة والزوج

جاء في خطبة رسول الله ﷺ في حجة الوداع بعد أن حمد الله تعالى وأثنى عليه وذكَّر ووعظ: «**ألا واستوصُوا بالنساء خيراً، فإنما هن عوان عندكم، ليس تملكون منهن شيئاً غير ذلك، إلا أن يأتين بفاحشة مبينة فإن فعلن فاهجروهن في المضاجع، واضربوهنَّ ضرباً غير مبرح فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهنَّ سبيلاً. ألا**

(١) رواه مسلم.

**إنَّ لكم على نسائكم حقاً ولنسائكم عليكم حقاً، فحقكم عليهن ألا يُوطئن فرشكم من تكرهون، ولا يأذنَّ في بيوتكم لمن تكرهون. ألا وحقهنَّ عليكم أن تحسنوا إليهنَّ في كسوتهنَّ وطعامهنَّ»** [١].

## يا الله، ما أعدلك يا رب!

روي أنَّ امرأةً دخلت على داود ـ عليه السلام ـ فقالت: يا نبيَّ الله ربك ظالم أم عادل.

فقال داود: ويحك يا امرأة هو العدل الذي لا يجور، ثم قال لها ما قصدك؟

قالت: أنا أرملة عندي ثلاث بنات أقوم عليهنَّ من غزل يدي. فلما كان أمس شددت غزلي في خرقة حمراء، وأردت أن أذهب إلى السوق لأبيعه، وأبلغ به أطفالي فإذا بطائر قد انقضَّ عليّ وأخذ الخرقة، وذهب (طار) وبقيت حزينةً لا أملك شيئاً أبلغ أطفالي.

فبينما المرأة مع داود ـ عليه السلام ـ في الكلام، وإذا بالباب يطرق على داود ـ عليه السلام ـ فأُذن بالدخول، وإذا بعشرة من التجار كلٌّ واحد بيده مائة دينار.

فقالوا: يا نبي الله أعطها لمستحقها.

فقال لهم داود ـ عليه السلام ـ ما كان سببُ حملكم هذا المال؟

قالوا: يا نبيَّ الله كنا في مركب فهاجت علينا الريح وأشرفنا على الغرق، فإذا بطائر قد ألقى علينا خرقةً حمراء فيها غزل فسددنا به عيبَ المركب فهانت علينا الريح، وانسد العيب، ونذرنا لله أن يتصدَّق كلٌّ واحد منا بمائة

---

(١) رواه الترمذي، وقال: حديث حسن صحيح.

دينار ، وهذا المال بين يديك فتصدَّق به على من أردت .

فالتفت داود ـ عليه السلام ـ إلى المرأة .

وقال لها : ربيٌّ يتاجر لك في البر والبحر ، تجعلينه ظالماً وأعطاها الألف دينار وقال أنفقيها على أطفالك .

فسبحانك اللهم أحسنَ الخالقين . ما أكرمك يا ربَّ العباد .

سبحان الله وبحمده . . .

أنه الله ـ جل جلاله ـ .

## اللهم ارزقنا ... السابعة!!

كان رجل يرزق بالبنات فكانت عنده ستاً من البنات وكانت زوجته حاملاً ، فكان يخشى أن تلد بنتاً وهو يرغب بالولد ، فعزم في نفسه على طلاقها إن هي جاءت ببنت . ونام تلك الليلة فرأى في نومه كأنَّ القيامة قد قامت وحضرت النار ، فكان كلَّما أخذوا به إلى أحد أبواب النار ، وجد إحدى بناته تدافع عنه وتمنعه من دخول النار ، حتى مَرَّ على ستة أبواب من أبواب جهنم ، وفي كل باب تقف إحدى بناته لتحجزَه من دخول النار سوى الباب السابع ، فانتبه مذعوراً وعرف خطأ ما نواه وما عزم عليه فندم على ذلك ودعا ربه وقال : اللهم ارزقنا السابعة!!

سبحانه الله

## أخلاق الخادم والمخدوم

روي عن عبدالله بن طاهر (من خاصة المأمون)، أنه كان عنده يوماً فنادىٰ الخادم قائلاً يا غلام . . . فلم يجبه . . ثم كرر النداء.

فدخل غلام تركيٌّ وقال في حدة:

أفما ينبغي للغلام أن يأكل ويشرب . . . كلما خرجتُ من عندك تصيحُ: ياغلام فنكس المأمونُ رأسه، وقال: يا عبدالله، إنَّ الرجل إذا حسنت أخلاقه ساءت أخلاقُ خدمه، وإذا ساءت أخلاقه حسنت أخلاق خدمه، وإنا والله لا نستطيع أن نسيء أخلاقنا لتحسن أخلاق خدمنا.

## أدرك قومك

يقال: إنه أقبل رجل علىٰ عمر بن الخطاب رضي الله عنه فقال: ما اسمك؟

فقال الرجل: شهاب بن حرقة قال: ممن؟ قال: من أهل حرة النار.

قال: وأين سكنك؟

قال: بذات لظىٰ.

فقال رضي الله عنه: أدرك قومك فقد احترقوا، فكان كما قال.

## الموعد في جنات النعيم

**إلى هاويات وعاشقات الهاتف:**

ذكر المبرد عن أبي كامل، عن إسحاق بن إبراهيم، عن رجاء بن عمرو والنحفي قال: كان بالكوفة فتىً جميل الوجه شديد التعبد والاجتهاد. فنزل في جوار قوم، من النخع، فنظر إلى جارية منهن جميلة فهويها وهام بها عقله، ونزل بالجارية ما نزل به فأرسل يخطبها عن أبيها، فأخبره أبوها أنها مسمَّاه لابن عمٍّ لها. فلما اشتد عليهما ما يقاسيانه من ألم الهوىٰ، أرسلت إليه الجارية: قد بلغني شدة محبتك لي وقد اشتد بلائي بك، فإن شئت زرتُك، وإن شئتَ سهلتُ لك أن تأتيني إلىٰ منزلي فقال للرسول: لا هذه ولا تلك، إني أخاف إن عصيت ربِّي عذاب يوم عظيم، أخاف ناراً لا يخبو سعيرها، ولا يخمد لهيبها، فلما أبلغها الرسول قوله.

قالت: وأراه مع هذا يخاف الله؟ والله ما أحدٌ أحقَّ بهذا من أحد وإن العباد فيه لمشتركون. ثم انخلعت من الدنيا وألقت علائقها خلفَ ظهرها وجعلت تتعبد وهي مع ذلك تذوب وتنحل (تضعف) حباً للفتى وشوقاً إليه حتىٰ ماتت من ذلك. فكان الفتىٰ يأتي قبرها فيبكي عنده ويدعو لها فغلبته عينه ذات يوم علىٰ قبرها فرآها في منامه في أحسن منظر.

فقال: كيف أنت وما لقيت بعدي؟

قالت: نعم المحبة يا سؤلي! محبتكم حب يقود إلىٰ خير وإحسان.

فقال: علىٰ ذلك إلىٰ ما صرت؟

فقالت: إلىٰ نعيم وعيش لا زوال له في جنة الخلد.

فقال لها: اذكريني هناك فإني لست أنساك.

فقالت: ولا أنا والله أنساك، ولقد سألت مولاي ومولاك أن يجمع بيننا فأعنّي على ذلك بالاجتهاد.

فقال لها: متى أراك؟

فقال: ستأتي عن قريب فترانا، فلم يعش الفتى بعد الرؤيا إلا سبع ليال حتى مات رحمه الله تعالى.

**فائدة:**

قال الرسول ﷺ: **«تعلّموا هذا الدعاء وعلّموه: اللهم إني أسألك فعل الخيرات وترك المنكرات وحب المساكين، وإذا أردت بعبادك فتنة أن تقبضنا إليك غير مفتونين، اللهم إني أسألك حبّك وحبَّ من يحبك، وحبَّ كل عمل يقربني إلى حبك»**[1].

## القرار

نماذج مشاهدة للمرأة الإسفنجية. فهي خرَّاجة ولا جة لا سكن لها في البيت ولا قرار، تمضي صباحاً كاملاً حتى بعد صلاة الظهر، وأحياناً بعد صلاة العصر، وإن تأخرت فبعد المغرب، هاربة للأسواق، أو زيارة الزميلات! لا تعرف القرار فها هي تأتي مسرعة إلى البيت ولكن لتخرج!! أين حقُّ الله وحقُّ الزوج والأبناء والإخوان؟!

ثم إنه خروج ينبئك مظهره عن مخبره، خروج بمعصية. لباس غير محتشم، ورائحة العطر تفوح، وقولي ما تشائين، إلى عهد قريب كانت المرأة

---

(١) رواه الترمذي، وصححه للألباني (٣/ ٣١٩).

لا تخرج من بيتها إلا كل شهر أو أكثر . بل ربما لدار أهلها وقبرها فقط .

مع ما كانوا عليه من الحياء والحشمة وخفض الصوت وقصر النظر . ومن رأى وتتبع واستقرأ تاريخ الحجاب يعجب من سرعة التحولات في المجتمع . ففي المجتمع العربي الآن لا مكان للحجاب إلا فيما ندر على الرغم من أنه من سنوات قريبة كان الحجاب لديهم أشد من حال جداتنا تمسكاً . بل إن والدة الملك فاروق ما كانت تخرج لزيارة أحد إلا في الليل، حتى لا يراها الناس، هذا وهي متحجبة لا يظهر منها قيد أنملة، ولكن فعل أعداء الإسلام في سنوات معدودة ما نراه ونشاهده ونتلمس بوادره في مجتمعات كثيرة، فقد سقط الحجاب شيئاً فشيئاً[١] .

وها نحن الآن بهذه العباءة التي نزلت الأسواق الآن، تحتاج إلى عباءة أخرى لتغطيتها .

ولا حول ولا قوة إلا بالله

## شر البلية[٢]

عرف أن مكونات جمال المرأة العربية الشعر بغزارته وسواده وطوله إلى عهد قريب . . . وفي حال تغسيل المرأة الميتة يضفر شعرها ثلاث ضفائر .

أما اليوم فقد بقي الرأس وعليه شعيرات، وكلما خرجت قَصة جديدة أسرعت المرأة إلى قص شعرها باسم قصة كافرة ساقطة، فكيف رضيت بها قدوة؟!

ولكن المرء سيحشر مع من أحب، وهذا مظهر من مظاهر البحث والتبعية . . ويكفي الاسم إنها قصة فرنسية وتلك قصة كلب ديانا .

---

(١) المرأة الأسفنجية للشيخ عبدالملك القاسم .

(٢) المرأة الأسفنجية للشيخ عبدالملك القاسم .

الكلب حيوان نجس . فما بالك إذا أُضيف إلىٰ أنه كلب امرأة كافرة .

قالت إحداهن : أول ما وقعت عيني علىٰ القَصة الأمريكية حسبت رقبة صاحبتها تعاني من ألم أو حساسية أسفل الرقبة فحلقت ما حولها !! لا حول ولا قوة إلا بالله .

ها هو شعر المرأة المسلمة الذي كساه الليل من سواده تبرمت من جماله وكماله ، فتحول ذلك الشعر الذي طالما ترددت الأشعار في وصفه إلىٰ سلعة تتبع يد كل بائع !! وأتت تسريحة يكفي قبح اسمها . . . إنها التسريحة اليهودية وهي إنزالُ خصلتين من عند الأذن وهي طريقة كبار اليهود وفي اليمن الآن يميزون اليهودية من المسلمة بهذه التسريحة !! والمسلمة لا تعلم شيئاً .

أما المشطة المائلة وهي أن يكون فرق الرأس من أحد الجانبين بحيث يكون الشعر في أحد الجانبين أكثر من الآخر وهي خلاف السنة بل إنها شعار البغايا في الجاهلية .

وآخر القَصَّات قصة الولد وفيها التشبه بالرجال . . .

والله لا فرق في منظر المرأة من الخلف بينها وبين الرجل ولا حول ولا قوة إلا بالله . صدق رسول الله ﷺ : «**ولو دخلوا جُحر ضبٍّ لدخلتموه**» .

## أربع غارات

- احذري أربع غارات :

* غارة ملك الموت علىٰ روحك .
* وغارة الورثة علىٰ أموالك .
* غارة الدود علىٰ جسدك .
* غارة الغرماء علىٰ حسناتك يوم القيامة .

## ماذا قال أعداء الإسلام؟

يقول صمويل زويمر وهو رئيس جمعيات التنصير في مؤتمر القدس للمنصرين المنعقد عام ١٩٣٥م: إن مهمة التبشير التي ندبتكم الدولةُ المسيحية للقيام بها في البلاد المحمدية (الإسلام يقصد) ليست في إدخال المسلمين في المسيحية، فإن في هذا هدايةً لهم وتكريماً.

إنَّ مهمتكم أن تخرجوا المسلم من الإسلام . . . ليصبح مخلوقاً لا صلة له بالله . . وبالتالي لا صلة تربطه بالأخلاق التي تعتمد عليها الأمم في حياتها . . . لقد هيأتم جميع العقول في المملكة الإسلامية لقبول السير في الطريق الذي سيتم له ألا وهو إخراج المسلم من الإسلام . . إنكم أعددتم نشئاً لا يعرف الصلة بالله ولا يريد أن يعرفها أخرجتم المسلم من الإسلام ولم تدخلوه في المسيحية . . . لا يهتم بعظائم الأمور . . . ويحب الراحة والكسل . . . ويسعى للحصول على الشهوات بأي أسلوب . حتى أصبحت الشهوات هدفه في الحياة . . . فهو إن تعلم فللحصول على الشهوات . . . وإذا جمع المال فللشهوات وإذا تبوأ أسمى المراكز . . . ففي سبيل الشهوات . أيها المبشرون :

إن مهمتكم تتم على أكمل الوجوه . . . انتهى كلامه .

أليس كلامه صحيحاً .

أليس شبابنا يسيرون على خطاهم .

أليس فتياتنا للأسف يسرن على خطاهم في الموضة، والتي تتفرع لعدة أشياء منها الشعر واكسسواراته التي فيها خُصل شعر (توكه) لأنهم يعرفون أن الإسلام لعن الواصلة والمستوصلة وتسريحات الشعر التي كأسنام الجمل!

وموضة الملابس ومنها الضيقة والشفافة .
وموضة الجزم التي محت الأنوثة بالرقة إلى الخشونة والتشبه بالرجال .

## الملابس الضيقة تسبب لك آلاماً مختلفة

انظري أختي المسلمة إلى هذا، إنه آخر بحث توصلوا له في الخارج، بلاد الفتن اقرائي فقط واعرفي وتمعّني .
قول الأطباء الغربيين طبعاً!
معظم الملابس العصرية للمرأة تميل إلى الضيق، مما يشكل ضرراً على صحتها ويسبب لها الكثير من الأعراض التي قد يصبح تأثيرها دائماً .
وهذه الملاحظة الصحية التي بدأ يتنبه إليها الأطباء لا سيما المتخصصون بجهاز الهضم والعظام، تجعلنا نفكر في تحريم الإسلام لها وعظمته (سبحان الله) ومن أبرز الأضرار الصحية التي تصيب جهاز الهضم نتيجة للضغط المسلط على البطن من جراء ارتداء الملابس الضيقة احتباس الغازات في المعدة والشعور بالانتفاخ وحرقة المعدة وسوء الهضم وآلام البطن والتجشؤ، كما أن الملابس الضيقة لها تأثيرات ضارة على الهيكل العظمي فهي تسبب آلاماً في الظهر والعنق نتيجة لتقييد الحركة، وليس فقط الملابس الخارجية التي تسبب لك الآلام المختلفة، بل الملابس الداخلية أيضاً والأحذية العالية . وبعض السيدات يهوين ارتداء مشدات البطن (الكورسية) كوسيلة لإخفاء السمنة وما يحصل لارتدائه هو تسليط ضغط مؤقت على هذه المنطقة يدفعها إلى الداخل مما يؤثر على موقع الأحشاء ويعرقل تدفق الدورة الدموية ويسبب الآلام، والأحذية المرتفعة (الكعوب) تسبب ضرراً تدريجياً للعمود الفقري يتضح مع

الوقت إنه يشوه وضع القدم وعضلات الأرداف .
وأفضل الكعوب هي المتوسطة الارتفاع بحيث لا يزيد طولها على ١,٥ بوصة .
فسبحان الله أحسن الخالقين

## صرخات
## وإياك أعني فاسمعي يا جارة!

**قدمت (مارلين مونرو) وهي أشهر ممثلة في الإغراء قبل انتحارها :**

نصيحة للفتيات جاء فيها :

احذري المجد ـ احذري كل من يخدعك بالأضواء ، إني أتعس امرأة على هذه الأرض ، لم أستطع أن أكون أُمّاً . . . إني امرأة أصبحت أفضل البيت . . الحياة العائلية الشريفة الطاهرة . . بل إنَّ هذه الحياة العائلية الشريفة الطاهرة . . لهي رمز لسعادة المرأة بل الإنسانية . . إن العمل في السينما يجعل من المرأة سلعة رخيصة تافهة مهما نالت من المجد والشهرة الزائفة .

**تقول الكاتبة آرنون :**

لأن تشتغل بناتنا في البيوت خوادمَ خيرٌ لهنَّ من أن يشتغلن بالمعامل حيث تصبح المرأة ملوثةً بأدران تذهب برونق حياتها إلى الأبد . . . ألا ليت بلادنا كبلاد المسلمين فيها الحشمة والعفاف والطهارة .

أتصدقين هذا؟ ابحثي واكتشفي بنفسك من قصص التائبات الفنانات العربيات و الغربيات ! !

## من أبواب الرزق

إنَّ كل مسلم في هذه الحياة يسعىٰ إلىٰ الكسب الطيب والرزق الحلال، وإنَّ من الأعمال التي رتب الله عليها الجزاء الحسن وكثرة المال والرزق الحلال في الدنيا ما أعدَّ الله لصاحبها من الأجر العظيم في الآخرة ما يلي:

**١ـ تقوى الله ـ عز وجل ـ:**

قال تعالىٰ ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢ـ٣].

وقال ﷺ: **«إن الرجل ليحرم الرزق بالذنب يصيبه»**.

**٢ـ لزوم الاستغفار:**

قال تعالىٰ: عن نوح وهو يخاطب قومه: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ﴾ [نوح: ١٠ـ١١] وقال ﷺ: **«من لزم الاستغفار جعل الله له من كل همٍّ فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب»**(١).

**٣ـ صلة الرحم:**

قال عليه ـ الصلاة والسلام ـ: **«من سرّه أن يُبسط له في رزقه، أو ينسأ له في أثره، فليَصل رحِمه»**(٢) والرزق المذكور فيما سبق يشمل أموراً كثيرة من المال الحلال والعلم النافع والرزق واسع في المسكن والمركب والملبس والزوجة وغير ذلك، مما في خزائن الله التي لا تنفد، مع ضرورة الأخذ بالأسباب، والإخلاص لله في جميع الأعمال والأقوال... والله تعالىٰ أعلم.

---

(١) أخرجه أبو داود والنسائي وابن حبان صححه.

(٢) رواه البخاري.

## حجة دامغة

**قال الدكتور مصطفى السباعي:**

زرت مؤسسةَ (الآباء اليسوعيين) وجرى حديث طويل بيني وبين (الأب) مديرها وكان مما قلته: لماذا تحملون على الإسلام ونبيه في كتبكم المدرسية بما لا يصح أن يقال في مثل هذا العصر الذي تعارفت فيه الشعوب والتقت الثقافات؟ فأجابني: نحن الغربيين لا نستطيع أن نحترم رجلاً تزوج من تسع نساء، يعني رسول الله ﷺ.

فقلت له: هل تحترمون نبيَّ الله داود ونبيه سليمان ـ عليهما السلام ـ.

قال الأب: نعم وهما عندنا من أنبياء التوراة.

قلت: إنَّ نبي الله داود كان له تسع وتسعون زوجةً وأكملَهن مائةً، ونبي الله سليمان كان له ـ كما جاء في التوراة ـ سبعمائة زوجة وثلاثمائة من الجواري وكنَّ من أجمل أهل زمانهنّ، فلم يستحق احترامكم من يتزوج ألف امرأة ـ ولا يستحقه من يتزوج تسعاً؟! منهن ثيبات وأمهات والتاسعة هي الفتاة البكر الوحيدة التي تزوجها طيلة عمره! فسكت الرجل ولم يحر جواباً.

## من آداب الشرب الإسلامية

**أولاً: الشرب باليمين:**

قال رسول الله ﷺ: **«إذا أكل أحدُكم فليأكلْ بيمينه، وإذا شربَ فليشربْ بيمينه، فإنَّ الشيطانَ يأكلُ بشماله ويشربُ بشماله»**[1].

(١) رواه أحمد وأبو داود حديث صحيح.

**ثانياً: الجلوس أثناء الشرب:**

قال رسول الله ﷺ: «**لا يشربَنَّ أحدٌ منكم قائماً، فمن نسيَ فليستقيء**» (فليخرج من جوفه ما شربه قائماً)(١).

ومن الآداب أن لا ينفخ في الشراب حال الشرب، لحديث أبي سعيد ـ رضي الله عنه ـ أن النبي ـ عليه الصلاة والسلام ـ نهى عن النفخ في الشراب، ولا يتنفس فيه لورود النهي عن ذلك.

انظري إلى المعجزة سبحان الله توصلت آخر الأبحاث الأمريكية أن من فوائد شرب المياه جلوساً أنه يمنع تسبب الآلام الروماتيزمية في الركبة.

فسبحان هذا الرب العظيم ذي الحكمة البالغة.

## أدعية مستحبة

**كفارة المجلس:**

عن أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال: «**من جلسَ في مجلس كثر فيه لَغَطُه. فقال قبلَ أن يقومَ من مجلسه ذلك: سبحانك اللهمَّ وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، استغفرك وأتوب إليك، إلا غفر له ما كان في مجلسه ذلك**»(٢).

**سيد الاستغفار:**

«**اللهم أنت ربّي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعتُ وأبوء لك بنعمتك علي، وأبوء لك بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت**»(٣).

---

(١) رواه مسلم.

(٢) صحيح الجامع.

(٣) رواه البخاري.

**فضلها:** من قالها موقناً بها حين يمسي فمات من ليلته دخل الجنة وكذلك إذا أصبح.

**ملحوظة:**

في المساء يقال ما بين القوسين.

**«اللهم إني أصبحتُ (امسيت) اشهدكَ واشهد حملةَ عرشك وملائكتك وجميعَ خلقك انك انت الله، لا إله إلا انت، وحدك لا شريك لك، وأن محمداً عبدك ورسولك» (أربع مرات)** (١).

**فضلها:** من قالها حين يصبح ويمسي أربع مرات أعتقه الله من النار.

**«اللهم ما أصبح بي (ما امسى بي) من نعمةٍ أو بأحدٍ من خلقك، فمنك وحدك لا شريك، لك فلك الحمد ولك الشكر»** (٢).

**فضلها:** من قالها حين يصبح فقد أدى شكر يومه، ومن قالها حين يمسي فقد أدى شكر ليلته.

**«رضيت بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد ﷺ نبياً ورسولاً»** (٣).

**فضلها:** من قالها ثلاثاً حين يصبح، وثلاثاً حين يمسي كان حقّاً على الله أن يرضيه يوم القيامة.

إن أردت أن يغفر الله ذنوبك فُقلِ ثلاث مرات: **«استغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه»**(٤). إذا أردت أن يغفر الله ذنوبك وإن كانت مثل زبد البحر فُقلِ (١٠٠) مرة: **«سبحان الله وبحمده»**(٥).

---

(١) أخرجه أبو داود والبخاري والنسائي.

(٢) أخرجه أبو داود والبخاري والنسائي.

(٣) أخرجه أبو داود وابن ماجه وأحمد.

(٤) المستدرك على الصحيحين.

(٥) رواه مسلم.

## الإعجاز العددي في القرآن الكريم

القرآن الكريم جاء بمعجزاته العديدة التي بهرت حتى غير المسلمين، منها الإعجاز العددي، حيث ورد في القرآن عدد كبير من الكلمات المكررة تدل على عظمة الخالق، فمثلاً ذُكر في القرآن الكريم كلمتا الدنيا والآخرة، كلٌّ منهما (١١٥مرة). والملائكة والشياطين كلٌّ منهما (٨٨ مرة) والحياة والموت كلٌّ منهما (١٤٥ مرة). والنفع والفساد كلٌّ منهما (٥٠مرة) والناس والرسل كلٌّ منهما (٣٦٨ مرة) وإبليس والاستعاذة منه كلٌّ منهما (١١مرة) والمصيبة والمسلمون والجهاد كلٌّ منهما (٤١ مرة) والذهب والترف كلٌّ منهما (٨ مرات) والسحر والفتنة كلٌّ منهما (٦٠ مرة) والزكاة والبركة كلٌّ منهما (٣٢ مرة) والعقل والنور كلٌّ منهما (٤٩ مرة) واللسان والموعظة كلٌّ منهما (٢٥ مرة) والرغبة والرهبة كلٌّ منهما (٨ مرات) والجهر والعلانية كلٌّ منهما (١٦ مرة) والشدة والصبر كلٌّ منهما (١١٤ مرة) والبر (١٣ مرة) والصلاة (٥ مرات) والشهر (١٢ مرة) واليوم (٣٦٥ مرة) والبحر (٣٢ مرة).

فنجد أن بعض المتضادات ذكرت بنفس العدد مثل الدنيا والآخرة والملائكة والشياطين، والحياة والموت والنفع والفساد والجهر والعلانية والمرأة والرجل.

ومن الإعجاز العددي أيضاً ذكرت الصلاة (٥) مرات وهو نفس العدد الذي يصلي فيه المسلم فروضه يومياً وذكر الشهر (١٢ مرة) وهو عدد الأشهر في العام الواحد. واليوم ذكرت (٣٦٥ مرة) وهو نفس عدد أيام السنة الواحدة.

فسبحان الذي خلق كل شيء، وهو علىٰ كل شيء قدير، ولله في كل شيء آية تدل علىٰ أنه واحد.

**أبيات:**

**توكلتُ علىٰ الرَّحـــمـن في الأمـــر كُـلِّه**
**فـمـا خـابَ حـقًّـاً من عليـه توكَّل وكُن واثقَـاً بالله**
**واصْـبـر لحكمـه تَفُـز بالَّذي ترجـوه منه تفـضُّـلاً**

＊＊＊

# الباب الثالث

## من أجل صحتك وصحة طفلك

الحمد لله على نعمة الصحة، وما أنعم به على عباده من طيبات الأغذية التي تبعث في النفس الإشراق والصحة والعافية لقد أثبتت الأبحاث والدراسات الغذائية أن ثمة علاقة قوية بين نوع الغذاء وصحة الأفراد والجماعات وتركيبهم البدني.

الأمهات عماد الأسرة يحفظنَ كيان البيوت، ويُدرن شؤونها، ويحملن بذرة الحياة في أحشائهنَّ، ويقمن بتربية الأطفال ورعايتهم حتى يشبُّوا أقوياء صالحين قادرين على بناء مستقبل باهر لهم ولبلادهم. وفي هذا الباب ندخل في بعضٍ ما يخص المرأة والطفل من حيث التغذية والرشاقة والجمال (البشرة - الشعر) ولطفلك عزيزتي تغذيته وصحته وتعليمه وتكييف الجو له لينشأ طفلاً سوياً، ذكيًّا، طفل موهوباً - بإذن الله - وللوصول لهذا كُله لا بُد من تغذيته أولاً.

## الفيتامينات

مركبات ضرورية لصحة الجسم ونموه... حيث يؤدي نقصانها في جسم الإنسان إلى الكثير من الأعراض المرضية، منها الكساح وضعف البصر وفقر الدم وتساقط الشعر وغيرها من الأمراض الجلدية والداخلية، لهذا سميت بالمركبات الغذائية الواقية.

وفيما يلي سوف نستعرض كامل الفيتامينات في الغذاء :

| نوع الفيتامين | أهميته | مصادره | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| فيتامين A | يساعد على حماية الجلد والأغشية في المسالك التنفسية والهضمية. ومفيد للإبصار والعظام وعمليات التمثيل الغذائي. | مباشرة: الكبد - البيض - الحليب ومشتقاته. غير المباشرة: الكرنب - القرنبيط - الجزر - القرع - البطاطس - الموز - المشمش. | يتلف بالحرارة ويتحلل بفعل الضوء ولهذا يوضع الحليب في أوان غير شفافة لتحجب الضوء. |
| فيتا مين D | يساعد على الاستفادة من الكالسيوم والفسفور الضروريين للعظام والأسنان. | زيت السمك - السمك - الكبد - صفار البيض - الألبان ومشتقاتها - التعرض لأشعة الشمس في فترات ما بين شروق الشمس إلى الساعة (١١) صباحاً ومن (٥) مساءً إلى غروب الشمس. | لا يتأثر بالحرارة |

| نوع الفيتامين | أهميته | مصادره | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| فيتامين E | يساعد على تشكيل كريات الدم الحمراء والعضلات والأنسجة. يساعد على إرخاء الساق المتشنجة. ويمنع تشكيل النيتروسامين المسبب للسرطان. | كبد ـ جنين القمح ـ الفواكه ـ والخضروات ـ زيت الذرة ـ القطن ـ صفار البيض ـ المكسَّرات. | لا يتأثر بالحرارة، ولكنه يتأكسد بسرعة. |
| فيتا مين BI | يساعد الجهاز العصبي على القيام بوظائفه. يزيد الشهية. يساعد على النمو وفي عملية الهضم. | خميرة البيرة ـ القمح ـ البرتقال ـ الفاصوليا ـ الملفوف ومن المصادر الحيوانية الكبد ـ صفار البيض ـ الأسماك ـ اللحوم. | لا يتأثر بالحرارة ويتأثر بالنقع والطبخ مع بيكربونات الصودا |
| فيتامين F | مفيد لخلايا وأنسجة الجسم. | زيت الزيتون ـ الزبد. | لا يتأثر بالحرارة |

| نوع الفيتامين | أهميته | مصادره | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| فيتامين C | عامل منشط في عمليات التمثيل الغذائي، ويساعد على نمو العظام والأوعية الدموية وسرعة التئام الجروح. يساعد على النمو عند الأطفال ويدر البول ويساعد على امتصاص الحديد، يساعد على خفض مستوى الكولسترول، يساعد الجسم على مقاومة الأمراض. | الفواكه ـ الليمون ـ البرتقال ـ الجوافة ـ التفاح ـ العنب ـ الموز ـ الجريب فروت ـ المانجو ـ الشمام ـ الخضروات ـ الطماطم ـ الملفوف ـ الخس ـ الجزر ـ البطاطا. | يتأثر بالحرارة يتأثر بالنقع يتأثر بالخفظ والتعليب. |
| فيتا مين B2 | يساعد الجسم على تصنيع البروتين ويحافظ على الطاقة اللازمة للخلايا، مهم لصيانة الأغشية المخاطية. | اللحوم ـ الدواجن ـ الأسماك منتجات الألبان ـ الفواكه ـ صفار البيض. | لا يتأثر بالحرارة ولكنه يتأثر بالطبخ وعند تعرضه للضوء. |

**المركبات المعدنية:**

المركبات المعدنية: تدخل في تركيب الجسم وتعمل كعناصر مهمة لبعض أنسجة وعضلات الجسم، ومهمة أيضاً لكريات الدم الحمراء والبيضاء وغيرها. الخ... وهذه بعض منها:

| المركب المعدني | أهميته | مصادره | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| الحديد | مهم لتكوين مادة الهيموجلوبين التي تدخل في تركيب كريات الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم وأنسجته. | اللحوم - الطماطم - السبانخ - الجزر - الحمص - البقوليات - الجرجير - الملوخية - الحلبة - السمسم - الفستق - الهيل - القرفة. | الحديد من المنتجات الحيوانية أسرع امتصاص له في المنتجات النباتية وفيتامين C يساعد على الامتصاص. |
| الكالسيوم | مهم لتكوين العظام والأسنان. يساعد على أداء فيتامين (B). | منتجات الألبان | |
| الفسفور | يعمل على تخثر الدم لإيقاف النزيف، مفيد للعظام و الكبد. | اللحوم الأسماك - الألبان - ومشتقاتها - البيض - السبانخ - الطماطم البطاطا. | لا يتأثر بالضوء والأحماض القوية |

| المركب المعدني | أهميته | مصادره | ملاحظات |
|---|---|---|---|
| ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) | ـ يكون حامض المعدة. ـ يساعد الببسين على هضم البروتين. ـ يحتاج لنقل الإشارات العصبية. ـ ينظم المحتوى المائي في الخلايا. | ملح الطعام ـ اللحوم ـ الأسماك. الجبن ـ الزيتون الأخضر ـ شرائح البطاط. | يجب عدم الإكثار من الأملاح حتى لا تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. |
| المغنسيوم | ـ يساعد على تشكيل العظام والأسنان. ـ مهم لنقل الإشارات العصبية. ـ يساعد على إطلاق الطاقة من الغذاء. ـ أحد مكونات الطاقة الذرية. | الأطعمة البحرية ـ اللحوم ـ الخضروات الخضراء ـ الفواكه ـ منتجات الألبان ـ المكسرات. | |
| النحاس | يدخل في تكوين الخمائر. يدخل في تكوين كريات الدم الحمراء وضروري للنمو الطبيعي للعظام والعضلات. | الأطعمة البحرية ـ الكلاوي ـ الحبوب والمسكرات ـ البقول والزبيب. | |

الآن عزيزتي بينا لك أهم الفيتامينات والمركبات المعدنية اللازمة لتكثري من أكلها للحصول على الفائدة منها مباشرةً، وبدون اللجوء إلى الفيتامينات المعلبة.

## من أهم اهتمامات المرأة (الشعر ـ البشرة ـ الرشاقة)

**ونبدأ بالرشاقة:**

للرياضة دور هام في عملية إنقاص الوزن ـ لا يقل أهمية عن اتباع نظام غذائي خاصّ (ريجيم) بأي حال من الأحوال.

ولو اتبعنا وصية الرسول ـ عليه الصلاة والسلام ـ : «**حسبُ ابن آدم لقيمات يُقمن صُلْبَه، فإن لم يفعل فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**» لما احتجنا أصلاً إلى الرجيم الغربي ونبتدئ من الآن باتباع حمية محمدية.

ويوجد الصيام الطبي، ويجب أن يكون بصفة دورية للاهتمام بالصحة العامة وهو يساعد على تنظيف الدم والتخلص من الشحوم وتحسين البشرة والشعر، وسوف أبين لك ثلاثة أنواع منه، ولا ينصح بها للحوامل أو المرضعات أو خلال الدورة الشهرية.

١ـ خطة أو صيام العنب: وهي أن تصومي عن كل أنواع الأكل ما عدا عصير العنب الأبيض الطبيعي المحضر في المنزل، مع شرب الماء كلما دعت الضرورة لمدة (٣ : ٥ )أيام وهي مفيدة لتنقية البشرة ـ ومشاكل الكبد.

٢ـ خطة الحليب: لثلاثة أيام، لمعالجة قرحة المعدة ومشاكل القولون وذلك بتناول الحليب واللبن لمدة (٣) أيام، وتنفع أيضاً في مشكلة احتباس الماء في

الجسم الذي يسبب الانتفاخ الظاهري.

٣ـ خطة الأرز: وهي للسيطرة على مرض التهاب المفاصل، وذلك بتناول الأرز المطبوخ مع الماء والزيت والملح لمدة (١٠) أيام مع شرب الماء وينصح بعمل مساج بالزيت (السمسم ـ أو زيت الزيتون ـ زيت حبة البركة). أو أي نوع مضاف إليه الثوم.

**التمارين الرياضية:** يمكن ممارستُها في أيٍّ مكان وأي وقت ولكن بشرط خلوٍّ المعدة من الطعام، ولا بد من تمارين الإحماء لتهيئة الجسم للقيام بمثل هذا المجهود وتتراوح المدة ما بين(٥ـ٨ )دقائق تقريباً.

## تمارين الإحماء

**التمرين الأول:**

مدة التمرين . . . دقيقة واحدة. عليك بالجري في مكانك على مهل دون دفع الركبتين عالياً، بعدها يتم رفع الركبتين أكثر فأكثر مع جعل اليدين تتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف مع حركة الرجلين.

**التمرين الثاني:**

مدة التمرين، دقيقة واحدة، هذا التمرين يشابه السابق إلا أن عليك رفع اليد اليمنى مع الركبة اليسرى ورفع اليد اليسرى مع الركبة اليمنى وهكذا.

**التمرين الثالث:**

مدة التمرين، ٣٠ ثانية الوقوف مع وضع اليدين على الخصر والقدمان متلاصقتان بعدها يتم القفز نحو الأعلى مع مد الذراعين على جانبي الجسم وإبعاد الساقين بعضهما عن بعض ثم الرجوع إلى الوضع السابق ـ ويكرر من (٣ إلى ٥ )مرات في البداية.

## تمارين عضلات البطن

التخلص من الكرشة هاجس يشغل بال الكثيرين في جميع الأعمار، وما عليك سيدتي سوى المثابرة وعدم الانقطاع حتى الوصول إلى النتيجة المنشودة.

**التمرين الأول:**

مدة التمرين - دقيقة واحدة.

الوقوف باعتدال والذراعان مشدودان على جانبي الجسم، مع إبعاد الساقين على شكل (٨)، ثني الجسم نحو القدم اليمنى حتى تلامس أصابعُ اليدين مقدمة القدم اليمنى. . . ثم العودة إلى الوضع الأول وتعاد الكرة مرة أخرى. مع اليد اليسرى حتى تلامس مقدمة القدم اليسرى ويكرر (٥) مرات في اتجاه الساق اليمنى وخمس مرات في اتجاه الساق اليسرى.

**التمرين الثاني:**

مدة التمرين دقيقة واحدة.

الوقوف باعتدال. . . والذراعان إلى الجانبين والساقان على شكل (٨)، بعد ذلك يرفع الذراع الأيسر فوق الرأس.

ثم يثني الجسم نحو الجهة اليمنى مستنداً إلى ساقك بذراعك، ويكرر التمرين نحو الجهة اليسرى.

**التمرين الثالث:**

مدته ١٥ ثانية.

الاستلقاء على الأرض مع فرد الركبتين ثم الصعود بالجذع لأعلى (الرأس) ولمس القدمين باليدين ثم العودة إلى وضع البدء ويكرر التمرين من (٣ إلى ٥) مرات في البداية.

**التمرين الرابع:**

مدته ٤٠ ثانية.

الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وفتح ما بين القدمين وثني الذراعين خلف الرأس، بعدها يتم رفع الرأس والجزء العلوي من الظهر قليلاً... ثم العودة إلى الوضعية الأولى ويكرر قدر المستطاع.

**التمرين الخامس:**

مدته ١٥ ثانية.

الاستلقاء على الظهر مع رفع الأرجل وثني الركبتين، ثم القيام بحركة التدريج (كأنك تركبين دراجة في الهواء).

واظبي فقط، وهناك تمرين سريع وعملي: وهو شدُّ بطنك إلى الداخل على قدر طاقتك ٥ دقائق أو أكثر في كل وقت في المطبخ والمكتب وغرفة الجلوس في كل وقت وفي أيٍّ مكان.

## تمارين رشاقة الردفين والساقين

**التمرين الأول:**

ومدته ٣٠ ثانية.

الاستلقاء على الجانب الأيسر مع الارتكاز على الكتف ورفع الرجل اليمنى إلى أعلى وتثبيتها مع شد أصابع القدم ويمكن الاستغناء عن هذه الخطوة ـ ثم تنزل الساق مع عدم لمسها للساق الأخرى.

ويكرر التمرين من (٥ إلى ١٠) مرات لإحدى الساقين ثم يجري التمرين للساق اليسرى على الجانب الأيمن.

**التمرين الثاني:**

مدته ٢٠ ثانية.

الاستلقاء على الأرض مع إرخاء الساقين ثم شد أصابع القدمين ثم ترفع الساق اليسرى وتمسكيها بكلتا يديك بعد رفعها وتحاولين أن تجذبي القدم باتجاه الجسم برفق وأنت تعدين من واحد إلى خمسة ثم تُرخي الساق وتُشدّ مرة أخرى ويكرر مع الساق اليمنى.

**تمرين الاسترخاء:**

الاستلقاء على الظهر على الأرض مع ثني الركبتين ووضعها على الصدر مع إمساكها على الصدر بقوة باليدين.

## رياضة المشي وعلاقتها بالسمنة

المشي يعتبر من أنجح الوسائل في عملية إنقاص الوزن والوصول إلى درجة الصفاء الذهني، وتؤدي هذه الرياضة إلى تنظيم الدورة الدموية وتنشيطها بالإضافة إلى تحسين حالة القلب والرئتين، وبالتالي يستفيد الجسم من الغذاء بشكل أفضل، وتزداد كفاءةُ عمل أعضاء الجسم. ويشعر من يمارس هذه الرياضة بانتظام بمتعة صحية ومظهر صحي. وجلد ناعم متألق ونوم منتظم عميق.

**شروط رياضة المشي:**

١ـ تعوّدي المشيَ وأنت معتدلة القامة ـ مرفوعةَ الرأس مع تنُّفس منتظم.

٢ـ المشي بخطوة منتظمة متوسطة السرعة.

٣ـ أن لا تكونَ المعدةُ ممتلئة بالطعام.

٤ـ أن يكون برنامجُ المشي تدريجياً... وخاصة إذا كنت مبتدئة.

٥ـ عدمُ ممارسة هذه الرياضة وأنت مُجهدة نفسياً.

٦ـ لبسُ حذاء مريح (كاوتشوك) .
٧ـ أن تكون الملابس مريحةً ومناسبة للطقس عند المشي .
٨ ـ عند الشعور بالتعب ـ يجب التوقف فوراً وإكمال المشي في اليوم التالي ـ سوف تلاحظين أن مقدار ما تمشينه كلَّ يوم يزيد عن سابقه ـ الأوقات المناسبة للمشي ـ بعد الفجر مباشرة أو بعد الإفطار . . . أو بعد تناول الغداء بـ ٣ ساعات أو قبل النوم وبعد العشاء ويفضل أن تتم الرياضة في الهواء الطلق .

والآن عزيزتي . . . انفضي عنك الكسل وقومي بممارسة رياضة المشي . فلن تندمي أبداً .

هل قررت أن تبدئي بممارسة التمارين الرياضية؟
إذن انتبهي للأمور التالية :
١ ـ إذا كنت مصابة بمرض مزمن . مثل السكر أو القلب . عليك استشارة الطبيب قبل ممارسة أي تمارين .
٢ ـ إذا كنت حاملاً استشيري طبيبك لا سيما في أشهر الحمل الأولى .
٣ـ لا تُفْرطي في ممارسة التمارين بدافع الحماس لا سيما في البداية لأن ذلك سيسبب لك آلاماً في العضلات والمفاصل . تدرَّجي واكتشفي قدرتك على التحمل .

## الرياضة تحميك من ضعف العظام

إذا لم تكوني مهتمةً بممارسة الرياضة في شبابك فمن المهم جداً أن تهتمي بها في مرحلة نضوجك ، فالرياضة مفيدة بشكل خاص لوقايتك من مرض ضعف العظام أو هشاشة العظام الذي يصيب البعض من النساء في مرحلة ما بعد الخمسين .

ويظهر هذا المرضُ نتيجةً لنقص كثافة العظام بسبب نقص الكالسيوم، وهذه الظاهرة مرتبطة بقلة إفراز الهرمون الأنثوي (الاستروجين) في هذه المرحلة من العمر. ولكي تتفادي الإصابة بهذا المرض احرصي من قت مبكر (الأربعينات) على ممارسة الرياضة بشكل منتظم واجعليها جزءاً من برنامج يومك: امشي لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل، وقومي بالحركات الرياضية المختلفة، واحرصي أيضاً على غذاء غني بالكالسيوم كمشتقات الألبان غير الدسمة مثل الحليب واللبن الرائب والجبن، وكذلك أسألي الطبيب عما يناسبك من الطعام الغني بالكالسيوم، أنصحك يا أيتها الغالية بصلصة الصويا استخدميها في الطبخ وعلى السلطة فهي غنية بالاستروجين.

## لا تنسي الألياف

احرصي دائماً على وجود الألياف في غذائك فهي تساعد في عملية الهضم والامتصاص، وقلتها تسبب أحياناً الإمساك، وأفضل مصدر للألياف هي الخضر لا سيما النيئة مع الفاكهة والحبوب (الخبز وخلافه)، وتحتاج المرأة يومياً إلى ٣٥ جراماً من الألياف، وعلى الرغم من أنه بإمكانك الحصول عليها بابتلاع الكبسولات إلا أنه من الأفضل الحصول عليها من الأغذية نظراً للفائدة الإضافية المتمثلة بوجود المعادن والفيتامينات، وإليك بعض الأمثلة (المصادر):

**مصادر الألياف هي:**

- شريحتان من الخبز الأسمر - جزرة كبيرة واحدة.
- ثلاث شرائح من الخبز الأبيض، برتقالة واحدة.
- حصة من رقائق الإفطار (الكورن فليكس)، تفاحتان.
- ١٥٠ جراماً من القرنبيط الأخضر.

## أهمية الحديد لك

تحتاج المرأة إلى الحديد لاسيما عند فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية، أو بسبب إهمالها أحياناً لتناول اللحوم بسبب كونها نباتية، مما يعرضها إلى نقص الحديد في الجسم وما يترتب عليه من أعراض كفقر الدم والتعب وعدم التركيز والشحوب. الخ.

وبإمكانك الحصول عليه من المصادر النباتية وليس الحيوانية فقط، وتحتاج المرأة كلَّ يوم إلى ١٥ ملجرام من الحديد.

| كورن فليكس | السبانخ | المكرونة | المشمش | الفاصوليا |
|---|---|---|---|---|
| ٣٧٥ جرام | ٣٠٠ جرام | ٣٧٥ جرام | ٢٥ جرام | ٢٧٠ جرام |

## أفكار ذهبية للتخلص من الوزن الزائد

وهذه بعض القواعد الهامة للتخلص من الكيلو جرامات الزائدة:

١ـ خفِّفي السعرات الحرارية بالتدريج، وتناولي أكلات صحية قليلة الدهون، والكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة، استبدلي الحليب الدسم بالحليب مزال الدسم أيضاً، استغني عن الجبن كامل الدسم واستبدلي به الجبن (القريش) مؤقتاً أو نصف دسم.

٢ـ استبعدي الزبد والكريمة من قائمة طعامك، وتناولي الكثير من الخضر الطازجة والفاكهة وتجنبي الأطعمة الغنية بالدهون.

٣ـ التمارين الرياضية الخفيفة تساعد أيضاً على التخلص من الوزن الزائد

وأهمها رياضة المشي والسباحة، أيضاً جرِّبي ممارسة التمارين الرياضة في الماء مثل السير ذهاباً وإياباً داخل حمام السباحة .

٤ـ دوِّني كل الأكلات التي تناولتيها يومياً، وعدد السعرات الحرارية بكل منها .

٥ـ اشربي على الريق كأسَ ماء دافئ مذاب فيه ملعقة كمون و٣ ملاعق عصير ليمون(صغير) لمدة أسبوعين، اشربيه بعد صلاة الفجر وبعد الاستيقاظ اشربي كأس حليب مع بيضة أو كورن فليكس .

## شعرك...تاج جمالك

الشعر من نعم الله على البشر عامة والمرأة خاصة، إذ يضيف شَعر المرأة جمالاً إلى جمالها ورقتها .

ـ فالشعر الأشعث يدل على أن صاحبته مهملة لا مبالية به .

ـ الشعر المصفّف بعناية فهو يدل على أن صاحبته ذات ذوق ورقة وجمال .

لذلك فإني هنا أساعدك بإذن الله للوصول إلى الشعر الجميل الصحي، وأقدم لك عزيزتي نصائح وإرشادات تساعدك للوصول إلى ذلك ويكون في أبهى صورة وأحسن منظر بإذن الله .

تعرفي على نوعية شعرك

**الشعر الجاف:**

يتسم الشعر الجاف بوجود قشرة تتناثر على الملابس ومظهره قاتم وسريع التقصف، ويكون متطايراً وكأنه مشحون بالكهرباء (يصدر صوت فرقعة عند تمشيطه) .

وننصحك في هذه الحالة أن تستخدمي شامبو البيض ويتم عمله كالتالي :

خذي صفار بيضة وأخفقيها جيداً مع قليل من زيت الزيتون، ودلكي شعرك

بهذا المزيج وهو جاف، واتركيه لمدة ساعة واحدة على شعرك ثم اغسليه بماء دافئ مضاف له الشامبو المناسب لنوعية شعرك.

**الشعر الدهني:**

تتميز هذه النوعية من الشعر بالليونة واللمعان مع وجود قشرة ملتصقة بجذور الشعر، ويجب غسل الشعر مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً، وعليك باستخدام شامبو كبريتي خال من الزيوت.

**متاعب:**

يصيب الشعر الكثير من التغيرات والمتاعب التي قد تؤدي إلى إلحاق الضرر به وإليك بعض هذه المتاعب وطرق العلاج منها:

## القشرة

**أسبابها:**

١ـ ضعف الدورة الدموية في فروة الرأس.

٢ـ إصابة الشعر ببعض الجراثيم.

٣ـ القلق والتوتر.

٤ـ الاختلال في التوازن الهرموني في الجسم.

**العلاج:**

ـ غسل أدوات الشعر مرة كل أسبوع بواسطة فرشاة أسنان قديمة.

ـ غسل الشعر بشامبو خاص لمعالجة القشرة.

ـ إضافة ملعقة خل (أبيض) إلى ماء الشطف مع تدليك فروة الرأس.

ـ استعمال السدر (عشبة معروفة وقديمة تجدينها عند العطارين) وذلك بطحن أوراقها واستخدامها كشامبو للشعر لمدة أسبوع يومياً.

**الطريقة:**

يوضع ٢ ملعقة كبيرة من السدر المطحون في وعاء صغير، يضاف لها فنجان شاي سعودي ماء وخلطة حتى تصبح رغوة، ثم يستخدم للشعر مع فرك الشعر جيداً.

من الطبيعي أن تتساقط كمية الشعر كل يوم إذ إن لكل شعرة عمراً محدداً تسقط بعده ويبلغ المعدل الطبيعي لتساقط الشعر تقريباً ٨٠-١٠٠ شعرة كل يوم. وإذا زاد معدل التساقط عن المعدل الطبيعي فاحذري عزيزتي وابحثي عن الأسباب بسرعة.

## أهم الأسباب لتساقط الشعر

١- اضطرابات هرمونية خاصة أثناء الحمل والرضاعة وانقطاع الطمث.

٢- الإصابة ببعض الأمراض.. كالأنيميا- السكر- التيفوئيد.

٣- تناول بعض الأدوية التي تؤدي إلى سيولة الدم... أدوية خفض نسبة الكوليسترول.

٤- ضعف الدورة الدموية لفروة الرأس- مع عدم تعريض الشعر للهواء الطلق.

٥- سوء معاملة الشعر باستخدام مجفف الشعر (السيشوار) لمدة طويلة والفافات (الكريباج) مما يؤدي إلى تقصف الشعر وضعف مقاومته.

**علاج الشعر المتساقط:**

- تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والبروتينات والمعادن. مثلاً إذا كان شعرك دهنياً فتناولي طعاماً غنياً بالفيتامينات والنشويات مثل الفاكهة الطازجة والألبان والسمك واللحم الخالي من الدهون.

أما إذا كان شعرك جافاً فتناولي الأطعمة الغنية بفيتاميني E - D والأطعمة الغنية بالبروتينات مثل :

الفاكهة المجففة والأسماك والمكسرات .

- تناول مجموعة فيتامين (ب) وتوجد هذه المجموعة في خميرة البيرة .

- القيام بتدليك فروة الشعر بواسطة الأصابع بشكل دائري .

- شطف الشعر بماء مضاف له عصير الليمون .

- استخدمي الوصفة التالية لمنع الشعر من التساقط :

زيت زيتون + زيت لوز + زيت محلب .

تُمزج هذه الزيوت بمقادير متساوية بمقدار كوب لكل نوع من الزيوت السابقة ثم يؤخذ قدر الحاجة ويخلط بقليل من الخل الأبيض ، ويوضع على الشعر لمدة ساعة تقريباً ، ويغسل وتستخدم هذه الوصفة مرتين أسبوعياً .

والجديد في عالم البصل أنه يمنع تساقط الشعر ، وذلك كالتالي يؤخذ عصير البصل ويدلك به الشعر ، فروة الرأس ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالشامبو وذلك فترة التساقط .

- تناولي (ثمار البحر) الغنية باليود ، فهي تضفي على شعرك مظهراً صحياً وتمنع التساقط .

١ـ للنضارة وحيوية الشعر : يمكن إضافة زيت اللوز + زيت الجرجير + ماء الحلبة ( تُغلى الحلبة في ماء ويؤخذ الماء ) + الحناء ، وهي وصفة ممتازة ولضمان ذلك يجب تدليك فروة الرأس جيداً ووضع منشفة (فوطة) تكون دافئة (إما تدفئتها على المدفأة أو وضعها تحت ماء حار) لتفتيح مسام فروة الرأس والاستفادة أكثر .

٢ـ ويمكنك وضع الحناء مع ماء الحلبة فقط على رأسك لمدة ساعتين ثم غسل الحناء جيداً بالماء فقط ، وبعد ذلك أدهني شعرك بالزيتين السابقين مع مزج

ملعقة لكل منهما فرك الرأس بها وتترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالشامبو هذه الطريقة أفضل من مزج الزيوت مع الحناء استمري عليها لمدة شهرين أسبوعياً أو في الأسبوع مرتين وسوف ترين النتيجة المدهشة بإذن الله .

**ملاحظة:** (يمكن إضافة قشر البصل وقشر الرمان وكركديه وتطبخ مع الحلبة وتكون ممتازة) .

## نصائح عامة للشعر

* يحتاج شعرك إلى البروتينات والفيتامينات وأهمها فيتامين B-A يحتاج إلى الحديد والنحاس واليود .

* يمكنك استخدام مغلي الحلبة أو منقوعها على الشعر مع تدليك فروة الرأس وهي أفضل الوصفات وإزالة رائحتها من الشعر عند الشطفة الأخيرة بوضع ماء ورد عليه ، ويبخر بالعود (بخور) وهو مبلل .

* كي تتفادي الشيب تناولي اللبن كل يوم واستخدمي زيت زيتون على الشعر كل شهر .

*مغلي أوراق الميرامية لدهن الشعر به كل مساء لتفادي شبح الشيب .

* خففي الملح من طعامك إذا كان شعرك جافاً .

عند استخدام المجفف لا تسلطي الهواء الساخن مباشرة على جلد الرأس لأن الحرارة العالية تفسد الشعر (تقصف) وتزيد من إفراز الغدد الدهنية إذا كان شعرك دهنيّاً .

* من الأفضل الابتعاد عن الأصباغ الكيماوية وتلوين الشعر بالمواد النباتية (حنة ومنها ألوان : الأحمر ـ الأشقر ـ الأسمر) وهناك حنة بدون لون لتغذية الشعر فقط .

**صبغه بالأعشاب**

وأيضاً للحصول على لون فاتح للشعر الوصفة: (بيروكسيد مثبت مع الأعشاب مقدار نصف العلبة) على حسب كثافة الشعر مع ثلاث ملاعق زيت كبيرة (أي نوع زيت يناسب شعرك) + ثلاث ملاعق نسكافيه كبيرة وتخلط جميعها وتوضع على الرأس لمدة (٧:٨) ساعات ثم تغسل، النتيجة باهرة ويمكن الاستغناء عن الزيت ووضع بيضة لضمان النتيجة أكثر واللون أفتح.

* لا تتركي الحناء على شعرك طوال الليل فهذا خطأ لأن الشعر لا يستفيد من الحناء أو أي شيء إلا لمدة ساعتين فقط.

* إذا أردت الحصول على لون أسمر نحاسي اعملي الحناء بالشاي أو البابونج.

* التدليك الصحيح هو ذاك الذي يتم بقوة بحيث تتحرك جلدة الرأس مع الشعر، واشبكي يديك ثم اضغطي راحتيك بقوة على فروة الرأس وحركيها. وافعلي ذلك لمدة عشر دقائق صباحاً ومساءً.

لتطويل الشعر استخدمي مغليّ أوراق الغار (نبات يوجد عند العطارين) دافئاً على رأسك مع التدليك، وذلك في الأسبوع مرتين حتى تحصلين على الطول المناسب لشعرك. طبعاً مع حمام زيت جوز الهند. ويستخدم في الأسبوع مرة واحدة.

* عند انشطار الشعر لا بد من قصه من نهاية الانشقاق في الأطراف، وحاولي أن تخفي الشعر المقصوص في أيٍّ مكان لا يراه الرجال (لعورته). ويفضل قص الأطراف بما لا يزيد عن سنتمتر واحد فقط كل شهرين. ليزداد نموه.

# يداك

لليدين أهمية كبرىٰ . . . لا تخفىٰ علىٰ الكثيرات، وهي تدل علىٰ سنك ومدىٰ اهتمامك بها، لذلك نقدم لك أهم النصائح لتحصلي علىٰ يدين جميلتين :

* عند القيام بالأعمال المنزلية، ضعي كريماً مرطباً علىٰ اليدين ثم البسي القفاز .

* اغسلي يديك بعد الانتهاء من الأعمال المنزلية ثم دلكيهما بكريم مرطب .

* تخلصي من خشونة الكوعين واغمقاق لونيهما، وذلك بغمس المرفقين في زيت الزيتون مع بعض قطرات الليمون أو زيت اللوز الدافئ وتدليك المرفقين بحجر (الخفاف) أو منشفة خشنة .

* يساعد ماء الأكسجين إذا خلط مع عصير الليمون في إزالة البقع البنية التي تصاب بها اليد .

* يمكنك عمل تمارين لليد وذلك بضرب كل إصبع علىٰ طاولة كل واحدة (١٠) مرات ثم توقف الإصبع وابدئي بالإصبع التالية حتىٰ تنتهي منها فهو تمرين ممتاز لليدين .

* امسحي يديك بخليط من (عصير الليمون والجلسرين وماء كولونيا) كل يوم حتىٰ تحصلي علىٰ بشرة ناعمة .

* هناك تمرين هام لمعصم اليد . . فيكفي أن تضمي قبضتك بقوة ثم بسطها بسرعة وأنت مفرقة الأصابع ويمكنك القيام بهذا التمرين مرتين يومياً .

* إن الإصابة بالأنيميا ونقص الكالسيوم يسببان تكسر وتشقق الأظافر

فانتبهي لذلك، واحرصي على تناول المعادن والفيتامينات والكالسيوم.

* يجب وضع الأظافر في ماء دافئ لمدة خمس دقائق مع قطرات من الليمون لتقويتها.

* حاولي بقدر الإمكان الإقلاع عن استخدام المانكير والمزيلات الكيميائية لفترات متقاربة. أليس هذا فضلاً من الله: أن نستخدمها فقط وقت الدورة الشهرية.

* استعملي الكريمات المقوية للأظافر.

* عليك القيام بحمام زيتي للأظافر بمعدل مرتين شهرياً.

ويكون كالتالي:

* يوضع قليل من الزيت وخاصة زيت الزيتون الدافئ في إناء ثم تغمس فيه الأظافر لمدة عشر دقائق.

* يمكنك أكلُ حب الزيتون لمدة أسبوعين يومياً فهذا كفيل أن يغذي أظافرك ويقويها.

**نصيحة**: إذا منحك الخالقُ أظافر قوية فكوني أَمةً شكورة واعتني بنظافتها وبطولها الذي يزيدك جمالاً، وهو على طريق الإصبع نفسه فمظهره جميل ومرتب ورومانسيٌ وليس كالحيوانات المفترسة (عذراً).

ويكفي بأنك فتاة ناعمة تحب كل شيء ناعم، وليس كالحيوان المفترس يستخدم مخالبه للدفاع عن النفس.

## أسنانك اللؤلؤة

المحافظة على الأسنان دائماً تحمي الإنسان من أمراض الأسنان واللثة، وهناك أمور بسيطة جداً إذا راعيناها تجنبنا الكثير من مثل تلك الأمراض.

وإليك بعض الإرشادات :

* صك الأسنان يضعفها بسبب الضغط المستمر عليها .

* استخدام أسنانك لفتح أغطية الزجاج أودبابيس الشعر يؤدي إلى تفتت الأسنان .

* اتبعي نظاماً غذائياً صحياً متوازناً يعطي للأسنان صحة ويساعد على عدم تسوسها .

* تناولي الفاكهة التي تحتوي على ألياف تنظف الأسنان بعد تناول الطعام .

* تنظيف الأسنان بطريقة خاطئة (بقوة) قد يؤدي إلى انحسار اللثة فتصبح الأسنان حساسة من الحار والبارد الخ .

يجب تنظيف الأسنان جيداً بالفرشاة والخيط الخاص لتنظيف ما بينها للوقاية .

* للفيتامينات أثرها الكبير في صحة الإنسان، ونقصها يؤدي لحدوث مشاكل في الأسنان واللثة . فنقص فيتامين C يضر باللثة ويلهبها وتنحسر ويؤدي إلى سقوط الأسنان . نقص فيتامين A يسبب تسوس الأسنان وجفاف الفم ونقص فيتامين D يؤثر على متانة عظام الأسنان .

* استخدمي الفرشاة والمعجون يومياً، وذلك من أعلى إلى أسفل في الفك العلوي ومن الأسفل إلى الأعلى في الفك السفلي، مع حركة دائرية دون قسوة أولين زائدين .

* للمرأة الحامل الاعتناء بأسنانها وتهتم بالكالسيوم وتكثر من الألبان والأجبان والحليب .

* امسحي أسنان طفلك بقطنة فيها ماء دافئ وامسحي أسنانه بها .

* الفراولة من الفواكه التي تنظف الأسنان وتبيضها .

* لتبدو أسنانك بيضاء ادعكيها بالعسل فسوف تبهرك النتيجة إذا استمريت يومياً لمدة أسبوع .

## البشرة

البشرة أساس الوجه المشرق، والبشرة تختلف يا سيدتي من سيدة إلى أخرى، وتختلف بالتالي الطريقةُ المثلى للتعامل مع البشرة كلٌّ حسب نوعها.

**البشرة الدهنية:** وتكون ذات لمعة زيتية، ويظهر على الأنف والجبهة نقاط سوداء صغيرة، بسبب الإفرازات الدهنية وتكون صاحبةُ هذه البشرة معرضة للإصابة بحب الشباب.

**البشرة العادية:** تتّسم هذه البشرة بملمسها الناعم، وتكون خاليةً من البقع والزيوت.

## كيفية التعامل

**البشرة الجافة:**

* عليك باستعمال الكريمات المرطبة بكثرة مع استخدام صابون يحتوي على الجلسرين أو زيت اللوز أو زيت الزيتون وترطيبها بكريم مغذ.

غسل البشرة قبل النوم بعصير شمام مع حليب أو خيار مع حليب.

* استعمال القناع التالي مرة كل أسبوع.

١ـ يتم مزج صفار بيضة مع ملعقة زيت زيتون، ثم يوضع هذا المزيج على الوجه ما عدا منطقة العينين.

٢ـ يترك لمدة ربع ساعة ويغسل بماء دافئ يعقبه ماء بارد.

٣ـ ثم تمسح البشرة بماء الورد.

* اهتمي بتناول غذاء متوازن يحتوي على الخضروات والفواكه الطازجة

وشرب السوائل بكثرة .

**التعامل مع البشرة الدهنية:**

* تمسح البشرة بقطنة مبللة بعصير ليمون ثم يترك لينشف مدة ربع ساعة ثم تغسل بماء دافئ يعقبه ماء بارد .

**استعمال القناع التالي مرة كل شهر:**

يتم مزج بياض بيضة مع ملعقة عسل ، ثم يوضع هذا المزيج على البشرة ما عدا المنطقة المحيطة بالعينين ويترك ربع ساعة ثم يغسل بالطريقة السابقة .

## حب الشباب

يظهر حب الشباب في فترة المراهقة وفي ذوات البشرة الدهنية .

**العلاج:**

* غسل البشرة بصابون خاص بمعالجة حب الشباب .

* الابتعاد عن استعمال الكولونيا على المناطق المصابة به .

* تجنب العبث بالحبوب باليد ، وعدم إزالة القشرة المتكونة على الحبة .

* ينقع البقدونس في ماء مغلي ، ويترك لفترة ثم تغسل المناطق المصابة به يومياً ويغسل بعد أن يجف فهو جيد .

* خذي مقدار ملعقة كبيرة عسل (غير مغشوش) ويسخن العسل لمدة ثلاث دقائق على نار عالية ثم يوضع العسل على الوجه وهو فاتر قدر المستطاع وقدر ما تتحمله البشرة ويترك لمدة نصف ساعة واستمري عليه لمدة أسبوع أو أسبوعين يومياً فسوف تبهرك النتيجة المذهلة بإذن الله .

## الكلف

عبارة عن بقع بنية اللون أوسوداء تظهر على الوجه، مما يؤدي إلى إصابة المرأة بالقلق والتوتر العصبي.

**العلاج:**

استمري عليه لمدة شهر على الأقل، وبعض البشرات لا ينفع العلاج لمدة شهر بل أكثر من ذلك فانتبهي لذلك: وصفة الكلف الأولى يجب استخدامها حتى يختفي تماماً. المهم الإرادة القوية للحصول على بشرة صافية فاستمري عليه أوخذي الوصفة: مقدار ملعقة صغيرة من كل الآتي:

(طين أخضر ـ حمص ـ عسل نحل أصلي ويفضل سدر ـ صفار بيضة (المح)).

**الطريقة:**

اخلطي المقادير ببعضها حتى تتكون عجينة ثم توضع على البشرة طوال الليل، ثم في الصباح تغسل جيداً بالماء وصابون دوف، واستمري ولا تتوقفي حتى تظهر النتيجة.

**الوصفة الثانية:**

لصفاء البشرة وتبييضها ونضارتها اتبعي الآتي:

استمري عليه يومياً حتى تحصلي على النتيجة المرجوة أو يوماً بعد يوم. أو كل أسبوع لنضارتها:

ثلاث حبات لوز ـ بياض البيضة ـ ملعقة صغيرة ليمون.

**الطريقة:**

يقشر اللوز وينقع لمدة ساعة ثم يطحن ويعجن مع عصير الليمون، وبياض البيضة ضعيه على وجهك لمدة ربع ساعة يومياً، ويغسل بماء دافئ ثم يمسح بماء الورد بعده.

**وصفة: (٣) الكلف الثالثة:**

ملعقة زيت لوز حلو - أربعة ملاعق حليب - ملعقة كبيرة فراولة مهروسة ويتم مزج المقادير . . . ثم يوضع على البشرة لمدة ربع ساعة مع محاولة الاسترخاء ثم يزال المزيج بماء فاتر يعقبه ماء بارد ثم تمسح البشرة بماء الورد .

هذا القناع له أعظم الأثر في إزالة أي بقع على الوجه وإعادة الصفاء لبشرتك .

## الثآليل

هي عبارة عن أورام صغيرة صلبة ولا تسبب الشعور بالألم ، واحذري من العبث بها بواسطة الأيدي حتى لا تنتشر .

**العلاج:**

هي طرق منزلية مجربة ، وإذا لم تفلح معك وجب عليك استشارة طبيب مختص لمعالجتها .

**وصفة:**

* تدليك الثآليل بزيت الخروع جيداً عدة مرات حتى تصغر .
* وضع الفكس عليها مرتين يومياً حتى تختفي .

## الحبيبات الدهنية البيضاء

إن هذه الحبوب تدل على أنك مصابة بضعف الدورة الدموية في هذه المنطقة ، لذلك :

وجب عليك القيام بتدليك المنطقة بشكل يومي على هيئة دوائر بواسطة أصابع اليد وبذلك تختفي الحبوب .

## الزيوان الأسود في الوجه

يتكون الزيوان نتيجةً لتراكم الإفرازات الدهنية في مسام الجلد والتصاق التراب والغبار بها. فتبدو رؤوس الحبيبات سوداء ويكون واضحاً حول الأنف والذقن مما يسبب القلق للمرأة.

**وصفة:**

*القيام بعمل بخار للوجه مرة كل أسبوع تقريباً.

**ملاحظة:** يوجد الآن أجهزة في الأسواق لهذا الغرض.

وهي كالتالي:

كاسان من الماء + ملعقتان كبيرتان بابونج ويمكن الاستغناء عن البابونج.

يخلط المزيج في إناء ويوضع على النار حتى يتم تبخر الماء (الغليان) ثم تطفأ النار ويكب الوجه مع تغطيته بالمنشفة مع إغماض العينين وبعد خمس دقائق يتم استعمال منديل نظيف لاستخراج هذه الرؤوس وذلك بالضغط عليها برفق ثم يتم مسح الوجه بماء الورد (يمكن زيادة الوقت إلى ربع ساعة إذا كانت عنيدة) وهنا لدينا عدة وصفات (أقنعة) للوجه خذي ما يناسبك منها:

**وصفة(١):**

* قومي بعمل حمام بخار للوجه كالسابق ذكره، وبعد خمس دقائق امسحي وجهك جيداً وضعي عليه العسل واتركيه ربع ساعة ثم غسليه بماء دافئ ثم بارد ثم ماء ورد إن وجد (النتيجة باهرة).

**٢- ولصفاء الوجه:**

استخدمي مطحون اللوز مع زيت عافية أو أي زيت وتخمر فيه لمدة شهر مع تحريكه كل يوم (رجِّيه) استخدميه كقناع على الوجه.

**وصفة(٣):**

كبي وجهك على بخار الماء المعني لمدة (١٠) دقائق، وبعد ذلك ضعي مسحوق السكر الناعم مع زيت عافية أو زيت زيتون واخلطيها ثم ضعيها على البشر، لمدة (١٠) دقائق ثم اغسليه بماء دافئ ثم بارد.

**لصفاء الوجه من الحبوب:**

١ـ استخدمي الآتي: مغلي البقدونس+ خيار مفروم + نصف ملعقة خميرة بيرة وتستخدم كقناع لمدة (١٥) دقيقة.

٢ـ استخدمي دقيق الشوفان (٢ ملعقة مع عصير ليمون ٢ ملعقة كبيرة) أمزجيها مع بعض ثم ضعيها على وجهك لمدة ربع ساعة، ثم اغسليها بماء دافئ ثم بارد ثم بماء الورد، ويكون ماء الورد على حسب رغبتك (استخدامه).

٣ـ ضعي ٢ ملعقة دقيق شوفان مع ٢ ملعقة زبادي + ربع ملعقة خميرة فورية امزجي المقادير مع بعض وضعيها على وجهك لمدة ربع ساعة، وبعد ذلك اغسلي وجهك بماء دافئ ثم بارد.

**البشرة الباهتة:**

وذلك بوضع مقشر ثم قناع:

المقشر ملعقة سكر مطحون ـ مع ملعقة لوز مطحون ـ وعجنها بماء ورد وفردها على الوجه بأطراف الأصابع لدقيقة واحدة ثم اغسلي وجهك بماء فاتر وضعي القناع التالي بعده:

قشري تفاحة حمراء واسلقيها في حليب ثم اهرسيها جيداً وضعيها على وجهك وهو فاتر بدرجة (تتحملها بشرتك) لمدة نصف ساعة ثم أزيلي القناع، وبذلك يعيد النضارة والإشراق إلى البشرة. هذا القناع يقاوم الشيخوخة.

**إذا كانت بشرتك جافة ضعي الآتي:**

نصف صفار بيضة مع ملعقة عصير ليمون ومزجها مع بعض وفردها بقطنة

لتغطي مساحة الوجه، أو باليد ثم يترك لمدة ربع ساعة ثم اشطفيه بالماء البارد.

**أما إذا كانت بشرتك دهنية:**

اخفقي نصف بياض بيضة مع ملعقة عصير ليمونة امزجيها مع بعض. غطِّي بها وجهك، اتركيه لمدة ربع ساعة و اشطفيه بالماء الدافئ ثم البارد.

**فائدة:**

**توكلتُ على الرحمن في الأمر كله**
**فما خابَ حقاً من عليه توكَّل**

**وكن واثقاً بالله**
**واصبر لحكمه تفز بالذي ترجوه منه تفضُّلاً**

وفي آخر هذا الباب أقدم لك سيدتي أعجب وأعظم وأفضل أبيات شعر إنها ضربت على الوتر الحساس وما نصبو إليه!!

**من واجب النّاس أن يتُوبُوا**
**لَكن تركُ الذّنوب أوجَبُ**

**والدّهرُ في صَرفه عَجَيبٌ**
**وغفلةُ النّاس عنه أعجَبُ**

**والصَّبر في النَّائبات صَعبٌ**
**لكنَّ فوات الثَّواب أصعَبُ**

**وكلُّ مَا ترتجي قريبٌ**
**والوقتُ من دون ذلك أقرَبُ**

* * *

# الباب الرابع

## الطفولة والأمومة

الطفولة هي صانعة المستقبل . . . فأطفال اليوم هم كبار الغد . . . الذين ستئول لهم شئون المستقبل والمجتمع .

الأمهات عماد الأسرة يحملن بذرة الحياة في أحشائهنَّ ويقمن بتربية الأطفال ورعايتهم حتى يشبوا أقوياء صالحين قادرين على بناء مستقبل باهر لهم ولبلادهم ، وهناك أمور من الواجب على الأم مراعاتها حتى تنجب أطفالاً أصحَّاء أقوياء قادرين على بناء الأمة .

وذلك بالاعتناء بهم وتربيتهم على الدين والاهتمام بتغذيتهم . وهي كالتالي :

**الرعاية الصحية للأم أثناء الحمل:**

الحمل وظيفة طبيعية خلق لها الله سبحانه وتعالى أعضاءً خاصة تقوم بهذه الوظيفة في تكامل يفوق تصور العقل البشري .

لذلك يجب العناية بالسيدة الحامل ، وهذا ليس من أجل صحتها فقط . . . بل من أجل إنجاب أطفال أصحاء فانتبهي واحذري جيداً للأمور الصغيرة قبل الكبيرة .

**علامات الحمل:**

يصعب على الكثير تشخيص الحمل في أسابيعه الأولى ولكن هناك علامات تصاحب حدوث الحمل وهي :

* غياب الدورة الشهرية .

الشعور بالهبوط والدوخة وخاصة عند الاستيقاظ من النوم.

* تضخم الثديين حيث تكون أوردة الثدي في حالة احتقان فتظهر بلون أزرق.

* تغيرُ لون حلمة الثدي فتبدو بلون أدكن.

* الوحام وهو الشعور بالغثيان وفقدان الشهية.

* الرغبة الشديدة في النوم.

**غذاء الحامل:**

تعتبر فترة الحمل مرحلةً حساسة، حيث يتغير فيها شكل جسم المرأة وطبيعته، لذلك فهي بحاجة إلى عناية خاصة من الناحية الغذائية للحفاظ على صحتها وصحة جنينها.

الغذاء المناسب في جميع مراحل الحمل وبالتدريج:

* البروتينات الحيوانية واللحوم البيضاء والبيض.

* الخضروات الطازجة والفواكه.

* منتجات الألبان وخاصة الحليب يجب تناول لتر إلى لترين يومياً.

* أكلُ السلطات الخضراء لفتح الشهية.

* عند الشعور بالغثيان حاولي مصَّ ليمونة مقدار ملعقة صغيرة.

* يجب تناول وجبات متوازنة بدون إفراط.

* عند الشعور بالحموضة يجب تخفيفُ وجبة العشاء وأكل بعض الفواكه الناضجة والخضروات الطازجة كالخيار ومن الفواكه التفاح.

فهي تساعد على عدم الشعور بالحموضة أو تخفيفها وشرب الحليب بارداً.

* الإكثار من شرب الماء والسوائل لتجنب الإصابة بالإمساك.

* تجنب الأطعمة المتبَّلَة أو المخَلَّلة.

* تجنب الإسراف في شرب القهوة والشاي حيث تؤدي إلى الإصابة

بارتفاع ضغط الدم و الأرق.

**الأعمال التي تقوم بها الحامل أثناء الحمل:**

**النوم والراحة:**

للراحة أهمية كبيرة بالنسبة للحامل في الشهور الأولى والأخيرة، لذلك وجب تخصيص ساعتين تقريباً يومياً للراحة ويفضل أن تكون بعد فترة الظهيرة.

**الملابس:**

أثناء الحمل يكون للملابس شروطٌ لابد من توفرها، ويجب على الحامل مراعاتها وهي:

* أن تكون الملابس واسعةً حتى لا تضغط على البطن فتسهل عملية التنفس، ولا تعوق الدورة الدموية.

* أن تكون الملابس الداخلية قطنية لتوفر لها التهوية اللازمة.

* ارتداء الحمالات (سوتيان) المريحة ذات مقاس مناسب وخامة جيدة.

* تجنبي سيدتي الحامل الحذاء ذا الكعب العالي، فقد يُسبب لك آلاماً في الظهر.

**العناية بالثديين:**

* يعتبر حليبُ الأم الغذاء المثالي للطفل ومهما توفرت بدائل حليب الأم فلن تحقق للطفل ما يحققه حليب الأم.

* ولما كان الثديان هما مصدر هذا الغذاء فقد وجب العناية بهما وخاصة في الشهور الأخيرة من الحمل.

* لبس حمالات (سوتيان) من القطن.

* تنظيف الحلمتين يومياً بالماء وإزالة أيّ إفراز لبني بعد جفافه.

* العناية بقنوات الحليب الموجودة في الحلمة، وذلك بتدليك الثديين وهذا

يتم كالتالي وهو مهم جداً :

* يمسك الثديان بين اليدين ثم يضغط عليهما تدريجياً وبرفق في اتجاه الحلمة بحيث يظهر بعض الإفراز اللبني، ولا تنسي أن تقومي بهذا التمرين بشكل يومي في الأشهر الأخيرة من الحمل من تدليك الحلمة بزيت زيتون وتدليك الثدي كل مساء بكريم مغذ أو (بيبي أويل) للمحافظة على مرونته أو زيت زيتون .

* في حالة عدم ظهور (بروز) حلمة الثدي ننصحك بشدّ الحلمة بالأصابع (الإبهام والسبابة) برفق وبشكل يومي .

* عدم قيامك بهذه التمارين البسيطة قد تسبب لك تشقُّقات عند رضع الطفل منها ويسبب لك ولطفلك المشاكل .

* الاهتمام بتطرية الجلد بعد الاستحمام بلوشن خفيف مناسب لنوعية البشرة، مع دهن منطقة البطن بكريم زبدة الكاكاو، حيث تساعد على تطرية منطقة البطن وعدم تشققها .

**ساعة الولادة والطفل:**

تظن الكثيرات من السيدات أن الولادة شبحٌ مخيف، مما قد يسبب لهن صعوبة في الولادة، والواقع أن عملية الولادة وما يصاحبها من انقباضات للرحم هي عملية طبيعية تماما ويجب ألا تكون مصحوبة بأيِّ قلق .

الحقيقة تقال إن هناك آلاماً قد تكون خفيفة وقد تكون شديدة على حسب كل امرأة وأخرى، ولكن التوكل على الله وذكره واستغفار الله كثيراً في الفترة هذه والله إنه المساعد الحقيقي مع قراءة آيات من القرآن ومنها : ﴿ **أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ** ﴾ [الشرح : ١] وآية الكرسي بكثرة .

**عند شعورك ببداية المخاض:**

* اشربي لك قرفة دافئة فهي مساعد جيد، وإذا وجد ٧ حبات، حبة البركة تطبخ معها وتشرب .

* وقراءة الدعاء الآتي : «**اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً و أنت إذا شئت جعلت الحزن سهلاً**» .

* وقبل الولادة بأسبوعين إلىٰ أسبوع كُلي بكثرة من الرطب أوالتمر فهو مساعد بقدرة الله وممتاز .

* مع المشي بكثرة في الشهور الأخيرة .

* أحزمي حقيبةً لك ولطفلك من الشهر الثامن وتكون فيها الآتي :

عطر هادئ + صابونة لك + منشفة لك وأخرىٰ صغيرة لطفلك + ملابس داخلية وخارجية لك وله + حفاض واحد لصغيرك .

**حسبة بسيطة لمعرفة يوم ولادتك:**

* إذا كان أول يوم من آخر دورة هو (٢/ ٦/ ١٤١٣)هـ.

أضيفي إلىٰ الأيام (١٠ أيام) ٢+١٠=١٢يوماً .

أطرحي عدد الشهور من ٣ شهور : ٦-٣=٣ أشهر .

أضيفي سنة واحدة إلىٰ السنوات ١٤١٣+١=١٤١٤هـ.

يكون تاريخ الولادة بإذن الله (١٢/ ٣/ ١٤١٤)هـ.

* الحصول علىٰ قسط وافر من النوم والراحة خلال فترة النفاس .

**إليك بعض المأكولات والإرشادات للنفاس:**

* الاهتمام بنظافة وصحة الجسم بوجه عام والثديين بوجه خاص .

* العناية بنظافة الأعضاء التناسلية ، وذلك بغسلها بمحلول مطهر مخفف عدة مرات مع استخدام (المُر) يوجد عند العطارين فهو قابض للأرحام ومطهر ممتاز ويفضل أن يتم استخدامه بعد أسبوع .

* الاهتمام بنظافة السرير والأغطية - عليك بمحاولة الجلوس في الفراش . ابتداء من اليوم التالي للولادة مع التحرك من الفراش خلال الأسبوع الثاني وعمل بعض الأعمال البسيطة .

* توصف الحلبة بعد الولادة، وذلك لتقوية الجسم والتخلص من الآم الظهر.

* استخدمي مزيجاً من عسل النحل الطبيعي مع حبة البركة (السوداء) والرشاد، حسب رغبتك فهذا الخليط مفيد جداً لك خلال هذه الفترة خذي ملعقة كبيرة يومياً من هذا المزيج.

* يمكنك عمل شاهي تمر وهو قابض للأرحام ومفيد لآلام البطن (المغص). وعمله كالتالي:

خذي مقدار كوب تمر، منزوع النوىٰ ونظيف، مع مقدار ٢ كوب ماء حار مع كمون أسود أو زنجبيل مقدار ثلث ملعقة صغيرة وطبخها علىٰ النار لمدة ربع ساعة، علىٰ نار هادئة ثم شربه وهو دافئ ومن فوائده يدر الحليب للأم.

لتهدئة المغص الشديد بعد الولادة، خذي مقدار ملعقة كبيرة نخوة (نانخة) مطحونة مع كوب شاي ماء دافئ وأشربيها، مفعولها مدهش بإذن الله.

**صحتك بعد الولادة:**

نجد بعض الأمهات توجه كل اهتمامها لطفلها وتهمل نفسها، مع أنها في أمسِّ الحاجة إلىٰ العناية والرعاية فيجب عليك اتباع الآتي:

وهذه بعض المأكولات الجيدة للنفاس وهي:

**العيش:** ثلاث كؤوس لبن ـ كأس دقيق ـ سكر ـ حسب الرغبة ـ نصف كأس تمر منزوع النوىٰ ومهروس.

**الطريقة:**

ضعي اللبن في قدر علىٰ النار، خذي من الدقيق مقدار ثلث كأس بالمنخل وحركيه فوق اللبن مع التحريك المستمر بالمضرب (المصوط أومضرب البيض) وأتركيه علىٰ النار مع التحريك المستمر حتىٰ الغليان ويترك خمس دقائق.

* أضيفي السكر والتمر.

* خذي المنخل وفيه دقيق وأضربي (حركي بسرعة) فوق اللبن وحركي بسرعة حتى تحصلي على مزيج كثيف ويترك على النار لمدة ربع ساعة.

* أطفئي النار وأسكبيه في صحن عميق وأسكبي السمن والعسل السائل عليه ويؤكل وهو ساخن.

**ملاحظة:** اللبن هنا يعني الحليب.

**العريكة:** كأسين دقيق أسمر أو أي نوع - كأس ماء دافئ - ملح حسب الرغبة - نصف كأس تمر منزوع النوى ومهروس - سمن - وعسل أصلي.

**الطريقة:**

* امزجي الدقيق مع الماء والملح جيداً.

* يوضع الصّاج على النار، وبعد ما يسخن خذي مقدار ملعقة كبيرة من الخليط واسكبيه في الصاج وافرديه بسرعة بالملعقة جيداً.

* اتركيه على النار (عالية) حتى يصفرَّ فقط، ثم اقلبيه حتى يصفرَّ ثم انشليه واعملي الباقي وهكذا حتى تنتهي الكمية.

* الآن افركيها بيدك وهي ساخنة (الخبز) وضعي ملعقة سمن معها والتمر وتعجن كلها مع بعض حتى تصبح كروية ملساء، ضعيها في صحن عميق وضعي السمن والعسل عليها، وتؤكل وهي ساخنة مع كأس حليب ساخن محلى بالعسل.

**مرقة اللحم أو الدجاج:** تطبخ كالمعتاد، ولكن يكون فيها الثوم بكثرة على الأقل الأسبوع الأول فقط.

# مرحلة الطفولة

منح الله سبحانه وتعالى (الطفل المولود) عند ولادته مناعةً طبيعية إلا أنها لاتستمر لمدة طويلة فهو بحاجة ماسة لحماية مستمرة من الأمراض السارية، ولا شك أن طفلك عزيزتي الأم أمانة في عنقك إلى جانب رعايته والعناية بصحته والواجب عليك عزيزتي تحصينه في المواعيد المناسبة. وإن حدث وتأخر تطعيمه وأصبح في سن المدرسة يواجه خطر الأمراض المعدية الفتاكة.

فيجب إعطاء الطفل اللقاحات اللازمة لوقايته من الأمراض في موعدها.

قال تعالى: ﴿والوالداتُ يُرضِعنَ أولادهنَّ حولينِ كاملينِ لمنْ أرادَ أن يُتمَّ الرَضاعةَ﴾ [البقرة: ٢٣٣] حليب الأم وحده من أفضل الوسائل لتغذية الطفل وخاصة في الشهور الأولى من حياته ويمد الطفل بحاجته من المواد الغذائية الضرورية فلقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أهمية حليب الأم الذي يفرز بعد الولادة مباشرة ويعرف باسم (السرسوب) كما يحتوي حليب الأم على مواد ضرورية، لمقاومة العدوى والالتهاب، وأيضاً من فوائد الرضاعة تساعد الأم في رجوع أرحامها إلى طبيعتها بقدرة الله فسبحان الله العظيم.

**وتقي الرضاعة الأم من سرطان الثدي:**

في الأيام الأولى من عمر الطفل تتم رضاعته كلما احتاج أو بدأ في البكاء، وهذا راجع إلى صغر معدته فهو يرضع مرة كل ٣ أو ٤ ساعات تعتمد على ذكاء الأم.

وهي التي تعرف المدة التي يجوع فيها الطفل وتستطيع أن تفرق بين بكاء بالجوع، والبكاء لأي سبب آخر مثل المغص أو الملابس المبتلة أو غير النظيفة.

**طريقة إرضاع الطفل الصحيحة:**

* اسندي الثدي باليد مع إحاطة الحلمة بالإصبعين السبابة والوسطى.

* ضعي رأس الطفل على ذراعك أي يكون رأسه أعلى من جسمه، مع إسناد ظهره باليد الأخرى.

* حتى لا تخرج الحلمة من فم الطفل عليك بالضغط برفق على ظهره لزيادة التصاقه بصدرك وتأكدي أنه يتنفس بشكل صحيح.

* تأكدي سيدتي من سلامة عملية الرضاعة بملاحظة حركة أذني الطفل معاً فإذا توقفا فاعلمي أن طفلك يمضغ الحلمة فقط.

* ساعدي طفلك على إخراج الهواء الذي يبتلعه أثناء الرضاعة، أسنديه على كتفك وربِّتي على ظهره حتى يتجشأ (يتكرَّع).

**نصائح:**

بكاء طفلك بعد الرضاعة بفترة قصيرة يدل على المغص وليس الجوع، قومي بإعطائه رضعة من اليانسون أو النعناع حتى تساعده على التخلص من الغازات، إذا لم ينفع معه اليانسون قومي بعمل الآتي:

* اعملي له رضعة مكونة من نصف ملعقة صغيرة نخوة + **ملعقة عادية يانسون** + ملعقة عادية كمون حب.

واطبخيها في كوب ماء مع سكر نباتي أو أي سكر موجود، وأغليها لمدة ربع ساعة أو ١٠ دقائق ثم دفئيها وأرضعيها الطفل ثم كعريه (اجعليه يتجشأ على كتفك)، ثم ضعيه على بطنه مع وضع رأسه إلى الجهة اليمنى والتربيت على ظهره.

**الإسهال:**

يعد من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال وخاصة الرضع منهم حيث يسبب فقد الكثير من السوائل والأملاح والمواد الغذائية من جسم الطفل، وتقع بعض الأمهات في خطأ جسيم عندما يصاب طفلها بالإسهال فترفض إرضاعه حيث تظن

أنَّ الحليب يزيد من الإسهال، وهنا نحذرك من الوقوع في مثل هذا الخطأ، فقد يصاب الطفل بالجفاف الذي يعد خطراً على حياته. فعليك سيدتي الأم بالاستمرار في الرضاعة وأعطيه عصير الجزر، فهو ممتاز في هذه الحالة إذا كان عمره ٣ أشهر وما فوق، أيضاً أعطيه عصير تفاح واسلقي له الأرز إذا كان عمره ٦ أشهر فما فوق.

ـ وانصحك أختي العزيزة بإعطاء طفلك هذه الوصفة المجربة والناجحة:

ـ ٢ ملعقة صغيرة نشا (دقيق الذرة) + نصف فنجان شاي سعودي بماء معقم + ٤ قطرات من الليمون ومزجها مع بعض وأعطاء الطفل منها ٣ إلى ٤ مرات في اليوم، استمرارُك عليها لمدة يومين تكون النتيجة المذهلة بإذن الواحد الأحد الفرد الصمد ـ سبحانه ـ.

وللطفح الجلدي الذي يسببه الإسهال في المناطق الحساسة من الطفل، إليك الوصفة المجربة:

نظّفي طفلك ثم ضعي ٢ ملعقة نشا (دقيق ذرة) أولاً ادهني الطفل بفازلين ثم انثري عليه بسخاء النشا ثم حفيظة واستمري عليها لمدة يوم يومين حتى يخفَّ الطفح الجلدي، وهناك مرهم مشهور في هذه الحالة وهو ممتاز جداً بعد الله واسمه كينا كومب (كريم) وانتبهي لكلمة كريم وليس مرهم KENA KOMB CREAM.

ـ اهتمي بنظافة طفلك دائماً وحاولي أن تغيري له الحفاظ كلما اتسخ طفلك.

ـ احذري تعاطي الأدوية خلال فترة الرضاعة، فقد يتسرَّب جزء من هذه الأدوية مع الحليب إلى الرضيع التي تؤثر على الطفل الرضيع.

**الغذاء المناسب للأم أثناء فترة الرضاعة:**

* يجب أن تدرك الأم أنها تغذي شخصين في وقت واحد هي وطفلها فلذلك اهتمي بنوعية غذائك، أكثري من تناول الحليب بمعدل لتر يومياً أو لبن. اللحوم والبيض والفاكهة والخضروات وأكثري من شرب السوائل كالماء

والعصائر والحليب والحلاوة الطحنية لميزتها في إدرار الحليب .

* احرصي على شرب الحلبة لما فيها من الفوائد لك (ولصحتك عامة) ولصحة طفلك وتزيد من كمية الحليب في الثدي .

* يمكن إعطاء طفلك بعض السوائل الدافئة مثل اليانسون والنعناع المحلى بالسكر النباتي، أو اليانسون مع الكمون المحلى بالسكر النباتي، وذلك خلال فترة الليل لتساعد على راحة معدة طفلك، وكذلك يعطيك فترة راحة كافية لتكون كمية كافية من الحليب في الثديين في الصباح .

أفضل غذاء للطفل هو الرضاعة الطبيعية، ولكن إذا اضطرتك الظروف إلى الرضاعة الصناعية فإليك هذه النصائح :

* اهتمي بنظافة الرّضّاعة وتعقيمها بالماء والصابون، واغليها لمدة عشر دقائق، وسخني الماء الذي تحتاجينه لتحضير الرضعة، واتركيه ليفتُر واستخدميه عند الحاجة، ويفضل أن تسكبيه في ترمس (ثلاجة) ليكون فاتراً وقتاً أطول وأسرع .

* تغطى الرضّاعة بواسطة الغطاء لحفظها من الحشرات الضارة .

يحمل الطفل الرضّاعة بواسطة الغطاء لحفظها من الحشرات الضارة .

* يُحمل الطفل بشكل صحيح ويمسك بالرضّاعة بطريقة تمكن الطفل من الرضاعة، وأفضل طريقة لحمل الطفل عند الرضاعة هي ضمه إلى صدر الأم لتعويض الحنان عند الطفل وليشعر الطفل بالاطمئنان .

* عند الانتهاء يرفع الطفل حتى يجشأ الهواء الذي ابتلعه أثناء الرضاعة .

**انتبهي:**

* لابد من التأكد من تاريخ صلاحية الحليب .

* جميع أنواع الحليب الموجودة في الصيدليات متشابهة من حيث المكونات الأساسية، وتختلف في بعض المكونات الثانوية كالمعادن أو الفيتامينات أو نسبة الدهون فخذي ما يناسب طفلك .

# استمتعي بنمو طفلك في سنته الأولى

**الشهر الأول:**

* يقضي معظم وقته نائماً، ولا يزيد مجموع الساعات التي يستيقظ في اليوم عن أربع ساعات، فنومه يتراوح ما بين ١٨ : ٢٠ ساعة يومياً، وعند نهاية الشهر قد يستجيبُ بعضُ الأطفال لبعض الأصوات أو الضوء. واهتمي في هذا الشهر بنظافة سره بالمسحة الطبية عند كل تغيير، وهناك عشبة معروفة بأنها مطهرة وتلم الجروح بسرعة مدهشة ومضمونة ومجربة.

* إذا لم يلتئم سر طفلك بعد ١٠ أيام من ولادته، عليك باستخدام العشبة هذه، ولا تسمعي كلام أحد بوضع كحل أو رمل فهذه الأشياء تؤدي إلى التسمم في بعض الحالات، أما هذه العشبة فمعروفة ومطهرة وجيدة للجروح العميقة أيضاً، ويمكنك الحصول عليها عند العطار واسمُها (المُر) وأفضل أنواعه الأصفر المايل إلى الحُمرة، ذوِّبي مقدار حجم (الجوز عين الجمل) في فنجان شاي سعودي ماء فاتر لمدة يوم كامل يتخمر فيه حتى يذوب، استخدميه ٤ مرات أو ٥ مرات في اليوم وذلك بأخذ قطنة لتكميد السر بهذا المحلول بعد مسحه بالمسحة الطبية، واستمري عليها لمدة أسبوع فقط بإذن الله إن يلتئم.

**الشهر الثاني:**

* يبدأ الطفل بالاستجابة إلى الضوضاء، يوجه بصرهُ ناحيته ويبكي تعبيراً عن شعوره بالجوع أو بلل.

**الشهر الثالث:**

* يقلُّ بكاء الطفل ويستطيع أن يرفع رأسه إذا كان مُمدَّداً على بطنه، وأعطيه في هذا الشهر عصير جزر محلى ومصفى ومخفف يوماً عن يوم فهو ممتاز جداً

للعظام ويساعد على التسنين بإذن الله مع ما يوجد في الجزر من الفيتامينات C-A .

**والمركبات المعدنية:**

مثل : الكبريت - الفسفور - الصوديوم - البوتاسيوم - الكالسيوم - الحديد ويفضل إعطاء الطفل منها في آخر الشهر الثالث ، لذلك ينصح دائماً بتناوله لعلاج الإسهال عند الأطفال ، ولتطهير الأمعاء يعطى عصير الجزر طازجاً ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٣ أسابيع واجعليه يتذوق بعض المأكولات العادية لتعويد الطفل على مرحلة الأكل . وأنا أكرر تذويق فقط .

**الشهر الرابع:**

* يبدأ الطفل باللعب بأي شيء يمسك به أو يكون قريباً منه ويستطيع الجلوس ، لكن دون الاعتماد على نفسه بل بمساعدة أمه وينجذب ناحية الألوان الزاهية ، ثم ابدئي بإعطائه السيريلاك في هذا الشهر واعتني بالنظافة كثيراً لأن الطفل حساس والبكتريا تتمكن منه بسرعة عقّمي الماء جيداً ويفضل أن يكون السيريلاك في هذا الشهر سائلاً جداً ، وثقليه بالتدريج كُل أسبوع ويفضل عند أكله أن يكون الماء قريباً منك للطوارئ ، وأعطيه بعض العصائر - كالجزر - البرتقال .

**الشهر الخامس:**

يستطيع الطفلُ الجلوسَ مع الاستناد ويبدأ في الإمساك بالأشياء المحيطة به ويستطيع أن يمد يده إلى الشيء الذي تراه عينه .

**الشهر السادس:**

يستطيع الطفل أن يتلفَّظ بعض الكلمات مثل ماما أو يناغي أو يحدث بعض الأصوات المختلفة للفت الانتباه حوله ، وقد يستطيع الجلوس دون الاستناد إلى شيء ويمكن إعطاؤه بعضَ المأكولات غير السيريلاك مثل بسكويت شاي يتم نقعه في ماء دافئ أو حليب ويؤكل بالمعلقة أو سلق بعض الفواكه (مثل التفاح والموز والعنب مع وضع قليل من السكر وبعد غليانها على النار لمدة ربع ساعة

تترك حتى تدفأ ثم تخلط في الخلاط) ويعطى الطفل منها، ولا تخزن أكثر من ذلك اليوم فقط كل يوم بيومه. (ويعطى صفار بيضه مطبوخة كلَّ أسبوع).

**الشهر السابع:**

يبدأ الطفل بالحبو وإمساك الأشياء ويبدأ في التسنين، ويستطيع ترديد بعض الكلمات البسيطة، وهنا يكمن الخطر على طفلك وتزيد أعباؤك فهو حين يحبو يجب الانتباه له من الأشياء الحارة مثل أن تتركي الطفل مع إبريق الشاي لوحدهما فهو سريع عند الخطر فانتبهي إما من إبريق الشاي وإما من ثلاجة القهوة أو اندلاق شوربة أو مرقة أو الخ.

فاحذري وكوني على حذر شديد جداً، وعلاج الحروق أحياناً يكون صعباً جداً، ولكن كلَّما كان تداركك للعلاج أسرع كلما قل الخطر على طفلك من ناحية التشوه الجلدي وهذا مؤلم:

هناك بعض الأعشاب والوصفات أشرفتُ عليها شخصياً ووجدتها نافعة بإذن الله، والنتيجة تكون مذهلة لأن الطب الحديث لم يتوصل إلى الآن لحل مشاكل الحروق نهائياً، هذا الوصفات مجربة ويمكن الاعتماد على الله ثم عليها إذا حصل لطفلك حريق في جسمه - لا سمح الله -: ولكن يلزمك الشجاعة والصبر وطولة بال عالية لتتوصلي للعلاج الشافي - بإذن الله - الوصفة كالآتي:

**لعلاج الحروق السطحية:**

ضعي فوراً على المكان المصاب ثلاث ملاعق زيت زيتون أو أي نوع، ثم انثري عليه ملح مسحوق ناعم، وهذا كفيل بإذن الله أن لا يخرج فقاقيع في الجسم مكان الحرق.

الوصفة التالية سريعة وسهلة جداً، وهي للحروق العميقة التي لم تصل إلى العروق:

ورق شجرة النيم، توجد هذه الشجرة بكثرة في النماص والقرى المجاورة لها ويمكن أن تأخذيها من هناك مع سؤال الناس عنها، أو من عند العطار وهي

ذات أوراق صغيرة جداً وسميكة ولامعة ـ مع مطهر ديتول .

**الطريقة:**

قومي بتجفيف أوراق الشجرة في الشمس بعد تنشيفها وطحنها ، واستخدميها وقت الحاجة وإذا كنت مستعجلة قومي بتحميص أوراق الشجر على طاوة (صاج) على النار مع التحريك المستمر حتى تجف وتيبس ثم اطحنيها ، وبعد ما تكون جاهزة ضعيها في علبة حتى يحين وقت الاستخدام .

**طريقة استخدامه:**

طهري الحرق بالديتول ثم انثري عليه المسحوق السابق وهو مبلل بالديتول ، ليمسكه البلل وكلما قل أو جف طهريه ثم اسكبي العلاج ، وهكذا حتى يتعافى طفلك ـ بإذن الله ـ .

وضَعي كلَّ يوم مطهراً ثم انثري عليه النيم المسحوق .

وإذا لصق في الجرح فلا تحاولي تنظيفه ، اتركيه واسكبي المطهر وزيدي من المسحوق فقط .

* عند تشقق المكان المصاب ، اسكبي عليه زيت زيتون مع رش المسحوق عليه .

**الشهر الثامن:**

يحاول الطفل الوقوفَ حيث يقومُ بإمساك أي شيء ليستعين به على الوقوف فاحذري عزيزتي الأم ، ويبدأ بوضع أي شيء يمسكه في فمه ، لهذا حاولي إبعاد جميع الأشياء الضارة عن متناول يديه .

اجعلي غذاء إضافةً إلى ما سبق ذكره : خضار مسلوق مع لحم ، أو دجاج مهروس مع العصائر الطازجة .

**الشهر التاسع:**

يبدأ بالوقوف ولكن لا يلبث أن يقع ويفضل الحبو ، ويبدأ في فهم بعض العبارات البسيطة ، وحاولي أن تطعميه كل شيء ويمكنك الاستغناء عن

السيريلاك في هذا الشهر بالتدريج، وحاولي ذكر الله كثيراً على طفلك.

مثل: الله يحفظك ـ الله يرعاك ـ ذكر الله عليك ـ بسم الله عليك.

وأيضاً أن تحصنيه عند الشروق والغروب بآية الكرسي والمعوِّذات كل يوم تقرأينها على نيته أو تشملينه معك والله أعلم).

**تعويذ الأطفال:**

**«أعيذكم بكلمات الله التامة، من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة».**

وقال تعالى: ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ [الرعد:٢٨].

فحصِّني أولادك أختي المسلمة دائماً ليحفظهم الله ويرعاهم، تدعين لهم بالهداية، الله يهدي أولادنا وشباب المسلمين (اللهم أقرَّ به عيني، وعينَ من يراهم ومن يسمع بهم) هذا الدعاء شامل والله أعلم.

**الشهر العاشر:**

يبدأ الطفل بالمشي إذا أحد أمسكه بيده، يستطيع أن يربط بين الكلمات بشكل مبسط.

**الشهر الحادي عشر:**

يستطيع أن يقف من وضعه الجالس، مع محاولة المشي بضع خطوات ويتمكن من تحريك الملعقة من يده إلى فمه.

**الشهر الثاني عشر:**

يبدأ الطفل بالمشي إلى اليمين واليسار والأمام مع حمل الأشياء مثل الكرة أو لعبة.. الخ ويستغني عن أكله ويأكل مع الكبار.

وبعد أن يكمل طفلك عامه الأول يصل وزنه إلى ثلاثة أضعافه عند الولادة أي يتراوح وزنه الطبيعي ما بين ٨ : ١٠ كيلو جرامات وتبدأ أسنانه بالبروز مع ازدياد في طوله حيث يصل إلى ضعف طوله عند الولادة.

## البرنامج الغذائي للطفل النامي

| الوجبة | نوعية الغذاء |
| --- | --- |
| الإفطار | كوب من الحليب ـ شريحة من الخبز ـ بيضة ـ عسل ـ قطعة من الجبن ـ سيريلاك . |
| بين الوجبتين | يعطى أي نوع من أنواع الفاكهة أوكوب عصير الفواكه ـ قطعة بسكويت . |
| الغذاء | شوربة خضار مشكل ـ طبق أرز باللحم أو الدجاج ـ جزر وخيار ـ كوب لبن . |
| بين الوجبتين | طبق حلو سواء مهلبية أونشا حسب رغبته . |
| العشاء | يعطى أي نوع من أنواع الفاكهة مثل الموز أو التفاح أو المانجو . . . الخ ويعطى حليباً بعد العشاء . |

## المعدل الطبيعي للوزن والطول لكلا الجنسين
## من العام الثالث حتى العام السابع

| العمر | الجنس | الوزن (كجم) | الطول(سم) |
|---|---|---|---|
| ٣ سنين | ولد | ١٢,٨ | ٩٣ |
| | بنت | ١٢,٣ | ٩١ |
| ٣,٥ سنة | ولد | ١٣,٨ | ٩٦ |
| | بنت | ١٣ | ٩٥ |
| ٤ سنين | ولد | ١٤,٣ | ٩٩ |
| | بنت | ١٣,٩ | ٩٩ |
| ٤ـ٥ سنين | ولد | ١٥,٢ | ١٠٢ |
| | بنت | ١٤,٤ | ١٠٢ |
| ٥ سنين | ولد | ١٥,٨ | ١٠٦ |
| | بنت | ١٥,٢ | ١٠٥ |
| ٦سنين | ولد | ١٧,٣ | ١١٠ |
| | بنت | ١٧ | ١١٠ |
| ٧ سنين | ولد | ١٨,٧ | ١١٦ |
| | بنت | ١٨ | ١١٥ |

يصاب الأطفال أحياناً ببعض الأمراض التي قد تضر بصحتهم وتودي بحياتهم، وعلى هذه الصفحات سوف نعرض ما قد يتعرض له طفلك من أمراض وكيفية الوقاية منها وطرق علاجها، وتذكري أن طفلك نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى فهو بحاجة إلى المحافظة والرعاية من بعض الأمراض منها :

**الإسهال:**

وهو زيادة عدد مرات التبرز مع تحول قوام البراز إلى الليونة الشديدة، ويفقد جسم الطفل الكثير من السوائل والأملاح المعدنية الضرورية لجسمه وبالتالي يصاب الطفل بالجفاف ويصبح الجلد أقلّ مرونة من السابق حتى إذا جذبتيه بأطراف الأصابع فإنه لا يعود إلى وضعه الطبيعي إلا بعد فترة وتغور العينان ويصبح اللسان خشناً.

**أسباب الإسهال:**

تناول الأطعمة الملوثة - تناول الأطعمة الفاسدة أو المنتهية الصلاحية - إصابة الطفل ببعض الأمراض المعدية - العدوى من طفل مصاب بالإسهال - تناول بعض الأدوية التي قد تسبب الإسهال.

**العلاج:**

تناول محلول الجفاف وهو عبارة عن أكياس أو سائل يحتوي على الجلوكوز وأملاح معدنية ويعطى الطفل بمقدار ست ملاعق صغيرة كل ١٠ دقائق والأغذية المناسبة في هذه الفترة:

١- الأرز المصري: وذلك بسلقه بمقدار كأس أرز مع خمس كاسات ماء لمدة ربع ساعة، ويصفى الماء ويعطى منه رضعة للطفل ويمكن تحلية ذلك.

٢- الجزر: وذلك بسلق الجزر وطحنه وتحليته وإعطاء الطفل منه أو عصير جزر طازج.

٣- التفاح: وتخلط أربع تفاحات بعد تقشيرها في الخلاط وتحلى.

٤- قُشر التفاح ويخلط في الخلاط ويُعطى عصيراً طازجاً مع شرب السفن آب.

٥- الزبادي: يعطى منه للطفل خلال اليوم وذلك لتعويض الجسم ما يفقده من أملاح.

**الوقاية:**

* تذكري سيدتي أن الرضاعة الطبيعية هي أفضل غذاء للطفل لوقايته.

* عليك التأكد من نظافة طعام وشراب الطفل والتأكد من صلاحية الأطعمة.

* القضاء على الحشرات الضارة مثل الذباب حيث ينقل الكثيرَ من الجراثيم.

**المغص:**

هو عبارةٌ عن إصابة الطفل بنوبات متكررة من الألم الشديد المتقطع في منطقة البطن، ويكون سببه عادةً تعرُّض الطفل للبرد أو إصابته بالإمساك.

**العلاج:**

* تدفئة بطن الطفل باستخدام كمادات دافئة، وذلك بوضع فوطة جافة على المدفئة لفترة وجيزة ثم توضع على بطن الطفل.

* إعطاءُ الطفل بعض المشروبات الدافئة مثل اليانسون بعد غليه لمدة ١٠ دقائق أو خلط ملعقة من اليانسون مع ملعقة من الكراوية، وملعقة من الكمون مع ملعقتين من السكر، وتُغلى جميعُها لمدة ١٠ دقائق ثم تعطى للطفل منها.

* ويمكنُ إعطاءُ الطفل الذي تجاوز الخمس سنوات الآتي ملعقة نخوة مطحونة مع فنجان ماء فاتر ويشرب.

ويمكن إعطاءُ الطفل نعناع وهو ممتاز لتسكين المغص وطرد الغازات.

**الأنفلونزا:**

مرض يصيب الكثير من الناس، وخاصَّة الأطفال وتكثر الإصابة به في موسم الشتاء وقد يصاب به الطفل أكثر من مرة في السنة الواحدة.

**الأعراض:**

* ارتفاع درجة الحرارة مع الشعور بالبرد.

* حدوث ألم في الرأس وسائر الجسم.

* رشح من الأنف وسعال.

* وقد تنخفضُ حرارة الطفل بعد أربعة أيام من الإصابة، وقد يزداد السعال ويحدث للطفل نزلةٌ شعبية تتضاعف إلى التهاب رئوي حاد.

**العلاج:**

* التخلص من إفرازات الطفل، وغسل ملابسه بماء حار مع تهوية الغرفة من وقت لآخر.

* الاهتمام بنوعية غذاء الطفل المصاب ويكون سهل الهضم ومغذياً مثل شوربة الخضار وعصائر الفاكهة، مثل الليمون مع البرتقال ويفضل التركيز على العصائر قبل المرض لتجنبه.

**الوقاية:**

* تجنب بعض العادات السيئة مثل البصق على الأرض أو العطس في وجه الآخرين.

* تطعيم الأطفال وكبار السن بالتطعيم الواقي من الأنفلونزا. قبل كل شتاء.

* ويمكنك أخذ فيتامين (C) قبل مرض الأطفال للوقاية منه في الأسبوع مرة إذا بدأت أعراضه عند الجيران أو بدأ فصل الشتاء، ويفضل الإكثار من أكل البرتقال بكثرة.

**الجدري الكاذب (عنقز):**

هو مرضٌ معدٍ يصيب الأطفال في سنوات العمر الأولى، والإصابة به مرةً تقي طوال العمر، ويتميز هذا المرض بظهور طفح جلدي.

**الأعراض:**

* ارتفاع درجة حرارة الجسم مع بعض الزكام.

تحول البقع إلى حويصلات مائية لا تلبث أن تجفّ مكونة قشرة وبعد فترة

تختفي البقع تدريجياً .

**الوقاية والعلاج:**

* إبعاد الطفل المصاب وعدم اختلاطه بالأطفال الآخرين حتى لا تنتشر العدوى .

* الذهاب إلى أقرب مركز طبي .

* تطهير ملابس وأدوات الطفل المصاب .

* الاهتمام بغذاء الطفل المصاب ، فيكون خفيفاً سهل الهضم ومغذياً مثل : شوربة الخضار - البطاطس المسلوقة - عصير البرتقال - أرز بالحليب .

* العناية بنظافة فم وأنف وعين المصاب حتى لا يصاب الطفل بالالتهابات .

**الأنيميا ( نقص الحديد):**

هو أحد أمراض نقص وسوء التغذية التي قد تصيب الأطفال ، وتؤدي إلى التأثير المباشر على نموهم الجسمي والعقلي .

**الأعراض:**

* الاضطراب العصبي والاضطراب في دقات القلب .

* فقدان الشهية .

* شحوب اللون مع الضعف العام .

**أسباب الإصابة بالمرض :**

* نقص الحديد في الغذاء .

* الإصابة بالطفيليات التي تتغذى على الدم .

* نقص الحديد عند السيدة الحامل .

**الوقاية:**

الاهتمام بتغذية الطفل الرضيع بعد الشهر الرابع ، إذ يكون جسمه قد استنفذ معظم الحديد الذي اختزنه من أمه خلال الحمل .

* الاهتمام بالتغذية مثل شوربة الخضار المهروسة - صفار البيض - مستحضرات الحبوب المطحون مع الحليب مثل (السيريلاك) - الفواكه المهروسة - اللحم المفروم والدجاج والسمك، فهكذا تدريجياً حتى يكبر الطفل وتظهر أسنانه. واحرصي على الكبدة - البيض والعسل والسبانخ والتفاح والقرنبيط (الزهرة).

* وعدم إعطاء الطفل شاياً عند الأكل لأنه يمتصُّ الحديد الموجود في الأكل.

* ويُفضل إعطاءُ الطفل عصيرَ برتقال على الأكل لأنه يساعد الجسم على امتصاص الحديد.

## الاستحمام

بعد قدوم الطفل تحتار الأمهات قليلاتُ التجربة في كيفية العناية بهذا الوافد الجديد، وتنهال النصائح على الأم من جميع الأصدقاء والأهل فتزداد الأم حَيرة إلى من تسمع! حتى لا تقعي سيدتي الأم في مثل هذه الدوامة سنقدم لك بعض النصائح المهمة للعناية بنظافة طفلك.

* نقدم لك عزيزتي الأم بعض الخطوات الواجب عليك اتباعها حتى يكون الحمام للطفل ذا متعة خاصة.

* تأكدي من خلوِّ الغرفة من أي تيار هوائي (مروحة - مكيف - شباك).

* اعدي كل ما تحتاجينه قبل البدء بالاستحمام:

(مناشف - ملابس ـ حفاظ - بانيو صغير - شامبو خاص بالأطفال - صابون - كريم مرطب - أعواد قطن).

*أملئي البانيو بالماء الساخن أولاً ثم البارد - ثم اختبري درجة حرارة الماء

بمرفقيك أو بترمومتر .

* اخلعي ملابس الطفل برفق - ثم احمليه على ذراعك الأيمن بعدها اسندي رأسه بذراعك الأيسر .

* امسكي طفلك بإحكام مع سند الرأس بذراعك الأيسر . . . ضعي قليلاً من الشامبو على شعره وافركيه ثم اغسلي شعره جيداً بالماء ونشفيه بالمنشفة جيداً ثم ابدئي بباقي جسمه .

* اغسلي بقية جسمه بالصابون مستخدمة فوطة صغير رطبة (إسنفجة) .

* نظفي جسمه بعناية مع التأكد من تنظيف الرقبة ومنطقة الغيار وبطن الطفل .

* أنزليه في البانيو برفق ثم اشطفي جسمه بماء دافئ سوف تلاحظين أن طفلك سيرتاح ويستمتع بالماء الدافئ .

تأكدي من خلو جسمه من أي أثر للصابون ثم أخرجيه من الماء برفق مع إمساكه جيداً ولف جسمه بفوطه ناعمة وجافة .

* احرصي على أن يكون الحمام سريعاً وقصيراً وعدم دخول الماء أذنيه .

* ادلكي جسمه بالكريم المرطب أو زيت الجسم أو زيت السمسم .

* ألبسيه ملابسه بسرعة ورفق، ثم نظفي أذنيه بأعواد القطن من الخارج .

* واعتني بنظافتها من وراء (الأذن) لأنها منطقة حساسة وكثيرة الاتساخ .

* احذري من ترك الطفل ولو لثوان في الحمام بمفرده احذري احذري .

## التسنين

يعتبر التسنين عمليةً طبيعية يمر بها كل طفل، وتبرز الأسنان عند الأطفال في حوالي الشهر السابع من العمر وفي بعض الحالات تبرز الأسنان في بعض الأطفال في الشهر الرابع والبعض قد يمضي عاماً قبل ظهور أسنانهم وهو وضع سليم في كل الأحوال ويصاحبُ ظهورَ الأسنان عند الأطفال بعضُ الأعراض مثل الشعور بالألم والتهاب اللثة واحمرار الخدود والشعور بالضجر والضيق وإفراز اللعاب بكثرة ولا تنسي أن عملية التسنين تجعله يتناول أيَّ شيء قريب من يديه ويضعه في فمه مما يحدث له بعض العدوىٰ والمرض فاحذري، وهناك مشاكل أخرىٰ تصاحب عملية التسنين من إسهال وتقيؤ والحمىٰ الشديدة أو الألم في الأذن، ولهذا يجب علىٰ الأم أن تراعي ما يلي خلال هذه الفترة حتىٰ ظهور أسنانه:

* تدليك لثة الطفل وذلك باستخدام حلقة التسنين أو إعطائه الشخشيخة (توجد في الصيدلية) وتكون من قماش لأن البلاستيك المطاط مُحَذَّر منها، فانتبهي!

عند التهاب لثة الطفل يمكن استخدام مادة الجيلي GEL للتسنين ويمكن الحصول عليها من الصيدليات.

* استخدام الفازلين عند حدوث التهاب علىٰ خدي وذقن الطفل.
* عمل شاي بابونج ثم يؤخذ منه في قطن ويدلك لثة الطفل.

**العناية بأسنان الطفل:**

الأسنان الأولى للطفل لا تقل أهمية عن الأسنان الدائمة. فإذا فقدت هذه الأسنان قبل أوانها، فإن ذلك قد يسبب مشاكل أخرى في تراصّ الأسنان الدائمة لهذا لا بد من المحافظة على صحة الأسنان اللبنية وذلك بمنع حدوث التسوس، والسبب الرئيسي لحدوث التسوس للأسنان هو مادة البلاك Plague وهي لزجة تتكون على أسنان كل شخص يتعين على الأم المحافظة على أسنان الطفل بمجرد ظهورهما وذلك بمسح أسنان الطفل بقطعة قطن أو شاش أو استخدام فرشاة صغيرة الحجم مصممة خصيصاً للأطفال. وعندما يكبر الطفل حاولي تعويده على المحافظة على أسنانه وذلك بتنظيفها بفرشاة الأسنان ليلاً وصباحاً. مرتين يومياً كحد أدنى.

## جدول أسنان الطفل

يشير الجدول الآتي إلى الأعمار التي تحتمل أن تظهر وتسقط فيها مختلف الأسنان:

| العمر | الأسنان | عندما تبرز الأسنان | عندما تسقط الأسنان |
|---|---|---|---|
| العلوية | القواطع المركزية | ٧ـ١٢ شهراً | ٦ ـ ٨ سنوات |
| | القواطع الجانبية | ٩ ـ ١٣ شهراً | ٧ـ٨ سنوات |
| | الأنياب | ١٦ ـ ٢٢ شهراً | ١٠ ـ ١٢ سنة |
| | الأضراس الأولى | ٢٢ ـ ٣١ شهراً | ٩ ـ ١١ سنة |
| | الأضراس الثانية | ٢٣ ـ ٢٥ شهراً | ١٠ـ١٢ سنة |
| | الأضراس الأولى | ٢٠ ـ ٣١ شهرا | ١٠ـ١٢ سنة |
| | الأضراس الثانية | ١٢ـ١٨ شهراً | ٩ـ ١١ سنة |
| السفلية | الأنياب | ١٦ ـ ٢٣ شهراً | ٩ـ١٢ سنة |
| | القواطع الجانبية | ٧ـ١٦ شهراً | ٧ـ٨ سنوات |
| | القواطع المركزية | ٦ ـ ١٠ شهراً | ٦ ـ٨ سنوات |

## طفلك والأخطار

الطفلُ فضولٌ بطبعه فهو دائم اللعب واللهو بكل ما حوله، وقد ينجم عن هذا الكثير من المخاطر التي قد تودي بحياته، فإذا حدث أن تعرض أحد الأطفال للخطر نجد أن أمه تقوم بضربه وتعنيفه بقوة، وهذا خطأ كبير تقع فيه الأمهات فحاولي أن تجنبيه الوقوعَ في مثل هذه الأخطار مع التوكل على الله.

على الوالدين مراعاة الآتي:

* إبعاد التوصيلات الكهربائية عن متناول الأطفال بحيث لا تكون فوق السجادة ولا حتى تحتها.

* إبعاد الأدوات الحادة من الآلات والسكاكين وغيرها.

* عدم ترك الطفل وحيداً في الحمام أثناء الاستحمام مما يتسبب في غرقه وخاصة في البانيو أو سقوطه على الأرض وإصابته ببعض الجروح والكسور، وانتبهي للصنبور فهو يحاول تقليدك فيفتح الحار فيحرق نفسه لا سمح الله.

* إبعاد جميع الأدوية عن متناول الأطفال، وذلك بوضعها داخل صيدلية منزلية.

* إبعاد جميع المنظفات المنزلية عن متناول الأطفال مع الحرص على عدم وضع أي من المواد الكيميائية في زجاجات العصير أو الماء حتى لا يقع الطفل في الخطأ ويشرب منها.

* إذا وجد في المنزل شرفة (بلكونة) فيفضل أن يكون لها حاجز مرتفع من الحديد حتى لا يسقط الأطفال منها.

* إبعاد الأطفال عن اللهو بالمصاعد الكهربائية أو أجهزة كهربائية مثل فرامة

اللحم الخطيرة أو عصارة العصيرات .

* إبعاد الدبابيس والمسامير والبنس عن الأطفال لأنهم يدخلونها في الأفياش الكهربائية .

* وأهم خطر هو إهمال الطفل في المطبخ ، فيسحب أي شيء قريب منه وطبعاً لا فرق بين الحار والبارد إلا بعد سكبه فاحذري عزيزتي الأم .

* ومن الأخطار أيضاً الغير محسوب لها ( الابتعاد عن الطفل عاطفياً) فيصبح طفلك عدوانياً ، وأنت السبب لأنك أبعدت عنه الاهتمام والرعاية والحب التي كانت من حقه قد انتقلت إلى آخر . وهو المولود الجديد أو أخ أو أخت مريضة وتنسينه فهذا من الممكن أن يسبب له أضراراً نفسية لا يفصح عنها الطفل ولكن يعبر عنها بتصرفاته اللاشعورية .

**مثل:**

ضرب الطفل لزملائه ، التبول اللاإرادي في الفراش ، في هذه الحالة لا توبخيه بل اهدئي عليه وافهمي منه ماذا يغضبه ويضايقه؟ ذا استمرت الحالة فأعطيه (أصبع زنجبيل واطحنيه ، وخذي ملء ملعقة صغيرة منه مع عسل طبيعي أبيض يخلط ويعطى الطفل قبل النوم يومياً) .

هذا المشروب للتبول اللاإرادي .

## إعداد الطفل لليوم الأول من العام الدراسي

هذا اليوم من الأيام الحاسمة عند الطفل ، وقد يمثل هذه اليوم مشكلة فهو يشعر بالخوف من هذا العام الجديد ويشعر بالفزع لابتعاده عن أحضان أمه فنراه يصرخ ثم يتحول الصراخ إلى بكاء مما يجعل الوالدين في حيرة من أمرهم ماذا عليهم أن يفعلوا؟ يُعتبر خوف الطفل عند دخول المدرسة للمرة الأولى ظاهرةً

طبيعية، فهي حالةُ خوف عادية سرعان ما تزول بعد عدة أيام، وخاصة أن معظم مخاوف الطفل منحصرةٌ في وجوده في مكان غريب عليه فهو لم يألفه بعد، ولم يتعرف على أصحابه أيضاً وللبيت دور كبير في إعداد الطفل الإعداد السليم قبل دخوله المدرسة، فالمسئولية الكبرىٰ تقع على الأم والأب.

والواجب عليهما أن يجعلا طفلهما يُحب المدرسة، وذلك عن طريق التحدث الدائم عن مزايا المدرسة فهي شيء جميل وممتع فيها يلعب الطفل ويلهو ويجد أصدقاءً كثراً يستطيع أن يقرأ ويكتب مثل أبيه فيقرأ الجرائد والمجلات وخاصة مجلات الأطفال، ويقوم أحد الأبوين باصطحاب الطفل إلى المدرسة حسب جنسه في أول يوم.

وقد تتكرر الزيارة أكثر من يوم لمدة أسبوع واحد فقط حتىٰ يتعرف على مدرسته وفصله والمقعد الذي سيجلس عليه، فيألف المدرسة ويذهب عنه الشعور بالخوف والقلق ويجب على الأسرة أن تدخل الطفل إحدىٰ ديار الروضة قبل دخوله المدرسة كمرحلة تمهيدية، وهذا أفضل خاصة إذا كان الطفل من النوع الخجول والهادئ جداً.

* وبعد هذا يأتي دورك أيتها الأم في مساعدة الطفل في الاستقلال بذاته شيئاً فشيئاً، بحيث ترغبينه في أن يرتدي ملابسه بنفسه مع قيامه بترتيب غرفته وسريره، وحاولي دائماً تشجيعه على الاشتراك في الإذاعة المدرسية.

وبعد ذلك يأتي دور الآباء: القيام بالزيارات الشهرية المدرسية لمعرفة مستوىٰ طفلهم ومدىٰ تقدمه مع تقديم الشكر للمدرسة. وعند تغيب الطفل عن المدرسة لابُد من كتابة اعتذار بسيط يبين سبب التغيب وإرسال التقرير الطبي إذا وجد مع الطفل في اليوم التالي.

وإذا لاحظ الأبوان أيَّ ملاحظة بسيطة أو كبيرة على مدرس الطفل فالواجب عليهما أن لا يجعلا هذه الملاحظة تُقلل من شأن المدرس في نظر الطفل، ويمكن التفاهم مع المدرس بشيء من الهدوء والاحترام أوكتابة ملاحظة لمدرس المادة وإرسالها مع الطفل في اليوم التالي.

* * *

# الباب الخامس

## مطبخك عزيزتي
## نصائح وارشادات عامة لك
## وللمطبخ عزيزتي ويضم بعض خفائف الطعام

**١ـ للمطبخ:**

* يجب عليك بعد استعمال زيت القلي أن تغيِّريه بعد كل ثلاث طبخات.

* إذا احترق الأرز، فضعي قطعة خبز مفرود على الأرز. وغطيه لمدة دقيقة، حتى يمتص رائحة الحريق ولا تبقى الحرق بنكهته في الأرز.

* عندما تكون القلاية جديدة ضعي فيها قليلاً من الخل وضعيها على النار، وعند الغليان ارفعيها، وهذا يمنع التصاق الطعام بعد ذلك.

* وعندما تحترق عليك القدور والتيفال ضعي ملء قاعدة الإناء كلوركس وضعيه على النار لمدة خمس دقائق. فهذا كفيل بإزالة آثار الحريق.

* يجب تصفية المكرونة في الحال من ماء السلق بعد نضجها وغسلها بماء بارد.

* عندما يزيد عليك كمية الملح في الطعام ضعي حبة بطاطس في القدر لتطبخ مع الطعام لمدة خمس دقائق.

* عند عجن المعجنات بصفة خاصة، قومي بوضعها في كيس نايلون فوراً. حتى تبقى لينة وتحافظ على ليونتها.

* ادفني قشور الموز بعد تقطيعها حول النبات في حديقتك أو في أصص (الحوض) الزرع لأنها تعمل كسماد مخصص للنبات.

* عند إعداد السلطة لا تضعي عليها الليمون والملح إلا وقت التقديم حتىٰ لا تذبل خضرواتها.

* ازيلي ريم اللحم كلما ظهر عند الطبخ حتىٰ لا يسود لون اللحم.

* زناخة (رائحة) السمك يمكن إزالتها بوضع حلقات ليمون في الصينية فلا تظهر رائحته، وتكسبه في الوقت نفسه نكهة جيدة.

* لمنع تطاير رذاذ القلي رشي قليلاً من الملح في المقلاة.

تجنبي الخفق الزائد في الكيك لأنه يؤدي إلىٰ دخول كمية من الهواء فيصبح فيها ثقوب.

* ضعي الثوم قبل تقشيره في ماء دافئ لمدة (٥) دقائق حتىٰ يسهل عليك تقشيره ولكي لا يلتصق رائحة الثوم في يديك بلليها بالماء عند تقطيعه.

* لتنظيف الخلاط ضعي فيها قليلاً من الماء الساخن مع إضافة نقطة من مستحضرات التنظيف وحركي الخلاط لثوان معدودة.

* لتلميع الفضيات استخدمي الماء المتخلف من سلق البطاط.

* لسهولة فتح الأدراج نتيجة الحرارة والبرودة يمكنك دعك جوانبها بقطعة من الشمع أو الصابون.

* يفضل تقطيع البطاطس إلىٰ شرائح طولية وليست عرضية حتىٰ لا تفقد الكثير من الماء الذي تحتوي عليه.

* تفقد البطاطس حوالي ٢٥٪ من فيتامين (ج) إذا تم سلقها بعد تقشيرها وتفقد حوالي ١٠٪ فقط إذا تم سلقها بقشرتها.

* لصقل سطح المعجنات قومي بدهنها ببيضة مضروبة مع مقدار نصف ملعقة صغيرة ملح.

وأيضاً طريقة أخرىٰ خذي مقدار ملعقتين حليب مجفف مذاب في ملعقة صغيرة ماء بارد ويدهن السطح بها.

* لتحتفظي بالبقول (اللوبيا ـ الفاصوليا ـ العدس ـ الفول) من التسوس ضعيها في علبة نظيفة واخلطي معها قليلاً من الملح ولا تغطيها.

* لإزالة صدأ في أحد أواني الطبخ اغمسي قطعةَ قماش في البيبسي أو الكولا، وامسحيه بها أو ينقع فيها لمدة دقيقة.

* لتفادي أصوات (صرير) الأبواب المزعجة ادعكي جوانبها من جهة الجدار بقطعة قماش مغموسة بالزيت.

**٢ـ لك: أيتها العزيزة هذه النصائح:**

* إذا كانت أعباءُ البيت كثيرةً عليك وليس معك من يساعدك، وظروفك المادية لا تسمح لك باستخدام خادمة فالجئي إلى الله وتوكلي عليه وقولي عندما تنامين في المساء (سبحان الله (٣٣) مرة، والحمد لله (٣٣) مرة، والله أكبر(٣٤) مرة) فسوف تذهلين من النتيجة في اليوم التالي كل شغلك ينتهي بسرعة خيالية وبدون تعب كثير جربي فقط.

* عندما تضغط عليك الظروف وتجعلك في حالة نفسية سيئة وكُسر أي شيء أمامك مهما كان ثمنه أو ضرب أيُّ طفل أمامك مهما كان سنه، فخذي واملئي شفتيك بهذه الكلمات البسيطة التي تضاهئ في مفعولها كأس ليمون أو كأسين عصير جزر (كما معروف عنهم في تهدئة الأعصاب علمياً).

فسوف تكون النتيجة أسرع وأسهل جربيه فسبحان الله. فقط قولي (استغفر الله) من ٣ إلى ٥ مرات تكوني قد هدأت وأصبحت في حالة مستحيل أصلاً تصديق نفسك، فجربيها رغماً عن الشيطان وسوف تنجحين (اجعليها تحدياً) أكثري منها.

* عندما تصابين بأرق عند النوم وقد جرَّبت جميع الوسائل وفشلت (اشربي اللبن أو النعناع وخفِّضي الضوء) جرِّبي هذا الدعاء البسيط وهو: **«اللهم إنه غارت النجوم، وهدأت العيون، يا حيُّ يا قيوم: اهدِ لي ليلتي ونوم لي**

**عيني»** واشربي كأس حليب مُحلى بالعسل، فسوف تندهشين في اليوم التالي من النتيجة لأن في لحظتها قد تمت قوليها وتوكلي على الله أولاً ثم لزيادة الراحة النفسية أديري المسجل على شريط قرآني.

* عند استصعاب أي أمر عليك أو كلما هممت للقيام بأمر ما وكل مرة تنشغلين، قولي هذا الدعاء تتيسر أمورك إن ـ شاء الله ـ على خير، وهي مجربة قولي: **«اللهم لا سهلَ إلا ماجعلته سهلاً، وأنت إذا شئت تجعل الحزن سهلاً»** ويقال عند الاختبارات أيضاً.

* لحماية بيتك من اللصوص أو الحريق في غيابك فقولي هذا الدعاء فهو أفضل جهاز إنذار على مدار الأيام والسنين: **«اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، عليك توكلت وأنت رب العرش العظيم، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن ولا حول ولا قوة إلا بالله، أعلم أن الله على كل شيء قدير، وأنه أحاط بكل شيء علماً، اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، إنَّ ربِّي على صراط مستقيم»**.

قولي هذا الدعاء واطمئنّي ونامي وابعدي عنك القلق على نفسك وأولادك ويقال صباحاً ومساءاً.

* لإعطاء ملابسك الداخلية عطراً خفيفاً قومي بتكسير صابون لوكس إلى مربعات صغيرة ثم ضعيها في أدراج ملابسك لتُكسبها رائحة مميزة.

* لإزالة البقع (حبر) رشي البقعة ببخاخ لتثبيت الشعر ثم أغسليها بعد ذلك.

* عند تشابك حليك (الأكسسوارات) السلاسل ببعضها، قومي برش بودرة عليها (بودرة أطفال أو أي نوع) هذا يساعدك كثيراً على فك التشابك.

* للحصول على بشرة ناعمة وشفافة ادلكي بشرتك الجافة بملعقة من القشدة أو الكريمة المضاف إليها ملعقة من العسل، وبعد ربع ساعة اشطفي وجهك.

* للشعر الجاف ادلكيه بالمايونيز ثم اشطفيه بالماء الدافئ، بعد نصف ساعة ستساعدك الزيوت والبيض الموجودة فيه على ترطيب وتغذية الشعر.

* أهمس في أذنك وأقول لك: جدّدي يا أيتها الغالية من مظهرك ومنزلك وملابسك كل ستة أشهر، لما في هذه العادة من سحر عجيب على نفسية زوجك وأنت أيضاً.

* اهتمي بزوجك واعملي أكلات من النوع الذي يحبه، فاعملي له بصفة مستمرة يوماً عن يوم، كل ذلك في صالحك عندما يرى اهتمامك فيما يحب يزداد لك احتراماً وتقديراً حتى لو لم يتكلم.

* عندما يأتي من العمل رحِّبي به كأنه ضيف، أكرميه بالقهوة والتمر والحلوة عند دخوله أو الشاي.

* تجنَّبي ضرب الأولاد أو إحداث ضجة عند مجيئه من العمل، هيئي له الجوَّ المناسب.

* كلَّ شهر جدَّدي حبك لزوجك، برسالة حب تكتبينها وتضعينها في جيبه من حيث لا يدري.

* اهتمي بأطفالك من ناحية الملبس والشكل، ولا تجرحين مشاعرهم أمام أحد، أخبريهم بهدوء عن خطأهم وعن نوعية العقاب المنتظر لهم في المنزل.

* عندما يحترق أحد أطفالك - لا سمح الله - أوأنت فاستخدمي العشبة العجيبة المكتوبة سابقاً (ورق النيم) فإنها فعلاً سحرية تخفي آثار الحروق، مقارنة بعلاج المشفى، وهذه رسالة أو تحدٍّ أوجهه عبر هذا الكتاب إلى كل دكتور أو مركز أبحاث عن الحروق أن ينكر فضلها بعد تجربتها في الحروق المستعصية، شريطة أن يكون الحرق حديثاً سواء كان الحرق من أي درجة.

* اشربي دائماً كأس ماء على الريق فهو ممتاز لنضارة البشرة. ويفضل مع قطرات من الليمون لطرد السموم من جسمك.

* عند شرائك كمية كبيرة من الطماطم قومي بحفظها بالطريقة التالية : قطعي كمية كبيرة من البصل مربعات كبيرة، ثم قطعي الطماطم أيضاً مربعات كبيرة، ضعي البصل في طاوة كبيرة أو قدر، وضعي عليه كمية من الزيت وأقليه حتى يصبح لونه أصفر، ثم ضعي عليه الطماطم وقلبيها مع بعض واتركيها على النار لمدة ربع ساعة ثم تبِّليها وضعي الملح عليها وحركيها جيداً ثم اطفئي النار واتركيها حتى تبرد، وبعد ذلك قومي بفرمها في المطحنة (الخلاط) وضعيها في أكياس لحم صغيرة وضعيها في الفريزر، وعند استخدامها ضعيها على طول مع اللحم أو الدجاج في القدر .

**نصيحة:**

صانك الله بالعفاف، وزينك بالتقوى، اسلكي طريق النجاة، واستيقظي من الغفوة وابتعدي عما يدفع بك إلى الهاوية ويسير بك إلى الحضيض، جعلك الله هادية مهدية، عفيفة، تقية نقية، وزينك بالإيمان، وجعلك من الصالحات القانتات ممن ينادون في ذلك الموقف العظيم .

قال تعالى : ﴿ادْخُلُوا الْجَنَّةَ لا خَوْفٌ عَلَيْكُمْ وَلا أَنتُمْ تَحْزَنُونَ﴾ [الأعراف: ٤٦] .

**فائدة:**

من دعا بهذا الدعاء المبارك يذهب الله - عز وجل - عنه الهمُّ والحزن ويبدل مكانه فرحاً وانشراحاً : «**اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض فيَّ حكمك عدل فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سمَّيت به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أوانزلته في كتابك أو استأثرتَ به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همِّي**» .

**وصفة:**

يقوم الكبد بتنقية المواد الغذائية من السموم قبل دخولها الدورة الدموية لتتوزع على الجسم، فهو مصفاة للجسم وهنا وصفة تستخدم لتنظيف الكبد

وتستعمل كل ستة شهور مرة وهي :

* حضري كوباً من عصير الليمون أو البرتقال .

* افرمي فصّين من الثوم بالفرامة الخاصة، وافرمي الزنجبيل الطازج بمقدار ملعقة افرمي مع الثوم بالفرامة بعد تقطيعه شرائح ويخلط مع العصير ويشرب على الريق .

## خفائف

هو باب للوجبات السريعة واللذيذة في نفس الوقت وهنا نقدم لك الوجبات الخفيفة وإن شاء الله تنال إعجابك وتصلح إذا فاجأك أحد الضيوف بقدومه .

### (البسبوسة الحرة) السريعة

كأس ونصف سميد ـ نصف كأس سكر ـ كأس لبن أو حليب ـ ملعقة صغيرة فانيلا ـ ملعقة بكنج بودر ـ بيضتان ـ كأسان شيرة ـ زيت ربع كأس .

**الطريقة:**

اشعلي الفرن بنار هادئة . ثم ضعي في كأس الخلاط ما يلي (البيض، السكر، اللبن، البكنج بودر، الفانيلا، السميد) .

ضعي الجميع بعد خلطها في صينية الفرن لمدة (١٠) دقائق إلى (١٥) دقيقة، وتخرج بعد تحميرها من أعلى ثم يصب عليها الشيرة الباردة وهي تكون حارة .

## المعرق

دجاجة واحدة مقطعة إلى قطع صغيرة ـ ٢ حبة بصل مفروم خشن ـ ٢ فصان من الثوم مفروم فرماً ناعماً ـ ملعقة ملح ـ ملعقة بهارات مشكلة .

**الطريقة:**

* ضعي البصل والثوم والدجاج في سلطانية ، وامزجي الخليط جيداً .

* ضعي الملح والبهارات على المزيج ، وحرّكي جيداً ، يترك جانباً لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة .

* ضعي قدر (حلة) الضغط على النار لمدة خمس دقائق حتى يسخن جيداً .

* ضعي الخليط السابق في القدر فوراً ثم أغلقي القدر واتركيه على نار متوسطة لمدة عشر دقائق ، ثم أخرجيه ويقدم ساخناً مع أرز أبيض .

## دجاج بالماجي

**المقادير:**

١ دجاجة ـ ٢ مكعب ماجي ـ بصلة مفرومة مع فص ثوم ـ ٤ ملاعق دقيق أبيض ـ ٢ ملعقة معجون طماطم ـ ملعقة بهارات مشكلة ـ ملعقة صغيرة مسحوق كاري (حسب الرغبة) ـ ٣ ملاعق زيت .

**الطريقة:**

* ضعي في قدر الضغط الزيت والبصل والثوم ويحرك الخليط وهو على النار حتى يكسب لوناً ذهبياً .

* يكون الدجاج مقطعاً إلى قطع صغيرة .

* ضعي الدجاج على البصل ويحرك المزيج حتى تجف مرقة الدجاج وضعي عليه البهارات والكاري .

* ضعي في كأس كبيرة الماجي من نصف كأس ماء دافئ ويحرك حتى يذوب الماجي ، وضعي عليه معجون الطماطم والدقيق ويحرك الخليط جيداً .

* اسكبي خليط الماجي على الدجاج ويحرك بسرعة ويضاف كأسان من ماء ساخن ويحرك المزيج جيداً ثم اغلقي القدر ، احسبي له عشر دقائق وهو على نار متوسطة .

* يخرج ويقدم مع الخبز وسلطة خضراء وبألف عافية .

**ملاحظة:** يحسب له بعد سماع صوت الصفار .

## الكشري الكاذب

**المقادير:**

٣ كاسات أرز مصري (صنوايت) ـ مكرونة حلقات ـ ٢ ملعقة صلصة طماطم ـ ٣ حبات طماطم مفرومة ـ بصلة مفرومة (ناعم) ـ ملعقة صغيرة ملح ـ ملعقة بهارات مشكلة ـ ثلث كأس أو ملعقتين زيت .

**الطريقة:**

* يغسل الرز جيداً ، ثم يوضع على النار مع مقدار ٧ كاسات ماء ساخن ، والزيت ، وملعقة ملح ، ويترك على النار حتى يجف الماء جيداً وينضج الأرز .

* ضعي المكرونة كيساً كاملاً في القدر ، وضعي كمية من الماء حتى تغطي المكرونة وتُملح بملعقة ملح وتترك على النار حتى تنضج .

* صفّي المكرونة من الماء ثم امزجيها مع الأرز .

* ضعي الزيت (ملعقتين) في صاج على النار ، وضعي عليه البصل ويحرك

حتى يصبح أصفر اللون، ثم أسكبي عليه الطماطم والمعجون ويخلط المزيج جيداً، وضعي عليه الملح والبهارات ويترك لمدة خمس دقائق على النار حتى يتسبك جيداً ثم اطفئي النار.

* خذي من الصلصة مقدار خمس ملاعق كبيرة ويُمزج مع الأرز والمكرونة.

* خذي من الأرز والمكرونة في صحن مقعَّر (سلطانية)، ثم اقلبيه في صحن التقديم ويكون قد أخذ شكل السلطانية (قبة).

* ضعي مقدار ملعقة كبيرة من الصلصة على السطح ويقدم... وبالعافية.

**ملاحظة:** يمكن إضافةُ عدس أسود بعد طبخه ويمزج مع الكشري.

## حلى صبياني

**المقادير:**

٢ باكت بسكويت شاي ـ كأس ماء ساخن (أو حليب) ـ ٤ كاسات ماء ساخن ـ ٩ ملاعق كبيرة حليب بودرة ـ ٥ باكت كريم كراميل ـ ثلث كأس سكر ـ بيضة مخفوقة مع ذرة فانيلا.

**الطريقة:**

* ضعي في قدر (حلة) على النار الماء الساخن والحليب ويمزج جيداً وضعي السكر عليه، واتركيه حتى يغلي، ثم ضعي عليه الكريم كراميل، واتركيه يغلي على نار هادئة.

* في هذه الأثناء خذي باكتاً واحداً من البسكويت وذوِّبية في الماء حبة... حبة، ويرص في الصينية جيداً ثم خذي من الكريمة مقدار ثلاثة كاسات

واسكبيه على البسكويت وأدخليه الفريزر.

* الباقي من الكريمة ضعي عليه البيضة المخفوقة وزيدي نص كأس ماء ساخن عليه، وسكر بمقدار ربع كأس.

* ضعي باكت البسكويت كاملاً على الكريمة، واتركيه يغلي لمدة خمس دقائق ثم اسكبيه في كأس الخلاط الكهربائي، ويخلط جيداً لمدة دقيقتين ثم اسكبيه فوراً على الكريمة والبسكويت، ثم أدخليه إلى الفريزر لمدة عشر دقائق ويقدم بارداً.. وبالعافية.

**ملاحظة:** يجب أن يكون الخلاط من نوع يتحمل الحرارة.

**ملاحظة:** يفضل أن تكون الطبقة السفلى من الشكولاتة.

## صامولي بالبيض (حلى)

**المقادير:**

ست حبات صامولي مقطعة إلى حلقات (شرائح)، بيضتين مخفوقين مع ذرة فانيلا ـ نصف كأس سكر مطحون ـ كأس دقيق ـ زيت للقلي.

**الطريقة:**

* ضعي الزيت على النار.

* ضعي شرائح الصامولي في البيض الواحدة تلو الأخرى، ثم تنشل من البيض وتوضع في الدقيق (يمزج الدقيق مع السكر)، ثم يقلى في الزيت حتى يحمر ثم ينشل ويوضع على ورق ماص.

* ويقدم دافئاً مع القهوة.. وبالعافية.

**ملاحظة:** يمكن استبدال الصامولي بالتوست ويقطع مثلثات.

**ملاحظة:** يمكن استبدال البيض بالحليب الدافئ مع نفس الخطوات.

## صامولي بالجبن (مالح)

**المقادير:**

ست حبات صامولي مقطعاً إلى شرائح (حلقات) ـ جبنة المراعي السائلة (أو أيّ نوع حسب الرغبة) ـ جزرة صغيرة مبشورة (حسب الرغبة) ـ ثلث حزمة بقدونس مغسولة ومفرومة.

**الطريقة:**

* خذي شرائح الصامولي الواحدةَ تلو الأخرى، بدهنها بالجبنة السائلة وجه واحد فقط (جهة واحدة).

* ثم انثري الجزر والبقدونس على الوجه.

* أدخلي الصامولي الفرن على نار الشواية، ويترك حتى يَحْمَرَّ وجهه ثم يُخرج ويقدم مع الشاي وهو ساخن. . وبالعافية.

**ملاحظة:** يمكن استبدال الصامولي بالتوست أو الخبز المفرود، مع تقطيعها إلى مثلثات بنفس الطريقة السابقة.

**ملاحظة:** (يمكن وضع الزيتون الأسود عليها).

## كرملة مثلجة

**المقادير:**

ثلث كأس سكر ـ كأس حليب ساخن ـ ٢ باكت كريم كراميل.

**الطريقة:**

* ضعي في الصاج (صحن الفرن) السكر وضعيه على النار.

* يحرك المزيج حتى يذوب السكر تماماً ويأخذ اللون البني.
* اسكبي عليه فوراً الحليب وحرِّكيه جيداً ثم ضعي عليه الكريم كراميل وحركيه حتى يذوب جيداً.
* خذي قوالب الثلج واسكبي فيها المزيج السابق، ويترك لمدة خمس دقائق في الفريزر.
* عند التقديم، انشلي بالملعقة من إحدى أطرافه بهدوء، حتى تطلع الكمية وتقدم مع القهوة... وبألف عافية.

**ملاحظة:** (يوجد في الأسواق قوالب لهذا الغرض).

## كيك الكرملة

**المقادير:**

نصف كأس دقيق، بيضتان، ذرة فانيلا ـ ملعقة بكنج باودر، ربع كأس زيت ـ باكيت كريم كراميل ربع كأس حليب سائل، ربع كأس سكر.

**الطريقة:**

١ـ سخني المايكرويف من الأسفل.

٢ـ ضعي في كأس الخلاط الآتي: (بيض، السكر، الزيت، الفانيلا، الحليب السائل البكنج باودر) ويخلط لمدة دقيقتين ثم ضعي الدقيق بالتدريج والخلاط مستمرٌ في الخفق، ثم ضعي الكريم كراميل، واتركي الخلاط مستمراً لمدة دقيقة فقط ثم اطفئي الخلاط.

٣ـ ادهني صينية الفرن بقليل من الزيت (صينية متوسطة).

٤ـ اسكبي الخليط فيها، وأدخليها في الفرن بهدوء، واشعلي النار العليا

وتترك في الفرن لمدة عشر دقائق إلى ربع ساعة، وأخرجيها بهدوء (تكون نار الميكرويف العليا والسفلى مفتوحين معاً أفضل).

## لعمل الطبقة العليا

**المقادير:**

ربع كأس سكر - علبة قشطة.

**الطريقة:**

ضعي السكر على النار، وحركيه حتى يذوب ثم اسكبي القشطة عليه بسرعة.
اسكبي الخليط على الكيك ثم سوّي السطح بالملعقة ويقدم دافئاً أو بارداً وبالعافية.

**ملاحظة:** عدم فتح الفرن على الكيك لمدة عشر دقائق (ويمكن دهنه بالمربى أو العسل وهو ساخن).

## العجينة المدهشة (١)

تستطيعين أن تعملي منها دونات وفطائر - بيتزا - ورقائق مقلية في الزيت ثم اغمسيها في الشيرة - وأيضاً خلية النحل.

**المقادير:**

٣ بيضات - كأس زيت - ٤ كأسات دقيق - ٢ ملعقة جبنة سائلة - كأس سكر - ٢ ملعقة حليب بودرة مذوّب في كأس ماء دافئ - ٢ ملعقة خميرة فورية.

**الطريقة:**

١- ضعي جميع المقادير السائلة في سلطانية مع الآتي: (البيض، السكر، الجبنة، الحليب، الخميرة) اخفقيها لمدة خمس دقائق.

٢ـ أضيفي الدقيق واعجني، ثم غطِّي عليها بكيس نايلون لمدة ساعة أو حتى تخَمرّ ثم استخدميها لأيٍّ شيء تريدينه.

## العجينة المدهشة (٢)

**المقادير:**

بيضة ـ ملعقة سكر ـ ملعقة ملح ـ كأسُ حليب سائل ودافئ ـ ملعقة خميرة فورية ـ ملعقة بكنج بودر ـ ٣ كأسات دقيق.

**الطريقة:**

١ـ ضعي (البيض ـ السكر ـ الملح ـ البكنج بودر ـ الزيت ـ الحليب ـ الخميرة) في سلطانية واخفقي المزيج جيداً، ثم ضعي الدقيق ويعجن جيداً، غطِّيها بكيس نايلون لمدة ساعة ثم استخدامها لأي شيء.

**ملاحظة:** (عند عمل الفطائر وتريدين سطحها يكون لامعاً اخفقي صفار بيضة مع الملح القليل ثم ادهني به سطح الفطائر) أو استخدمي الطريقة الآتية:

٣ ملعقة حليب بودرة ـ ١ ملعقة ماء بارد، واخفقي المزيج ثم ادهني به السطح.

## حلى الهناء

**المقادير:**

فول سوداني ناعم ٣ ملاعق ـ ٢ علبة بسكويت الشاي مطحون ـ علبة حليب نستله وسط ـ ٢ ملعقة سكر مطحون.

**الطريقة:**

تُخلط جميع المقادير مع بعضها البعض، ثم رصِّيها في صحن، أو تُكَوَّر

على شكل كور صغيرة، ثم تدحرج في البسكويت المطحون أو جوز الهند، ويقدم فوراً مع القهوة، وبالهناء والعافية.

## كيك الرضا

ثلاثُ أرباع كأس دقيق - ثلث كأس سكر ، نصف كأس زيت - فانيلا ذرة - بكت كريم كراميل - نصفُ كأس حليب سائل - بكنج بودر ملعقة صغيرة.

**الطريقة:**

اشعلي نار الفرن السفلى، وضعي الزيت والحليب والسكر في كأس الخلاط مع الفانيلا، واتركيه لمدة دقيقتين. ثم ضعي البكنج بودر والدقيق في الخليط لمدة دقيقة. ثم ضعي الكريم كراميل.

ادهني الصينية بقليل من الزيت، ثم اسكبي الخليط فيه وأدخليه الفرن بهدوء حتى ينضج ويخرج، ويغطي بالكرميلو أو ادهنيه بالعسل أو المربى (الكرميلو).

نصف كأس فنجان قهوة سكر يذَّوب على النار ثم اسكبيه عليه.

نصف كأس حليب دافئ ويحرك. ثم ضعي عليه باكت كريم كراميل، ويخلط جيداً ثم اسكبيه على الكيك فوراً.

## سمبو قرمش

**المقادير:**

٣ كأسات دقيق - نصف كأس زيت زيتون أو أي نوع - كأس ماء دافئ - ربع ملعقة ملح - ملعقة بكينج بودر (حسب الرغبة).

الحشو:

مقدار ٢ ملعقة بقدونس مفروم ـ ٤ ملاعق جبنة البقرات الثلاث أو أي نوع من الحشو ترغبين .

**الطريقة:**

* ضعي الدقيق مع الزيت والملح في سلطانية ، ويفرك مع بعض باليد جيداً لمدة عشر ثوان .

* أضيفي الماء ويعجن جيداً حتى تصبح عجينةً متماسكة تغطّي وتترك جانباً .

* امزجي مقادير الحشو مع بعض جيداً .

* خذي من العجين مقدار البيضة ، وتُفرد بالنشابة على شكل دائري ، ضعي مقدار ملعقة من الحشو في الوسط .

* تُغلق جيداً على الشكل الذي ترغبين وهكذا بالباقي .

* اقلي السمبو قرمش بالزيت حتى يحمر لونها وضعيها في حافظة بها ورق ماصّ وتقدم وهي ساخنة

**ملاحظة:** لاتحتاج إلى وقت لتخمر . ( توضع في الحافظة حتى تحتفظ بالحرارة والليونة معاً) .

## أفكار للحشو

* بيض مسلوق ومفروم ويملح ويبهر .

* تونة : صفّي الماء ثم تُقلى مع بصلة وتملح وتبهر .

* دجاج مسلوق مفروم ، يقلى مع بصلة ويملح ويبهر .

* بطاط مسلوق مقطع مع جزر مسلوق مقطع قطعاً صغيرة أيضاً يقلى الجميع مع بصلة ، ثم ضعي ملعقة معجون طماطم وحبة ماجي وقليلاً من

الماء، ويبهر إذا جفَّ الماء يستخدم للحشو.

## الفستقية

**المقادير:**

كأس فستق مطحون ـ ربع كأس سكر ناعم ـ ٤ بيضات ـ ربع كأس زبدة طرية ـ كأس ونصف توست مطحون ـ ملعقة صغيرة بكينج بودر ـ ملعقة صغيرة فانيلا.

للسطح.. ٢ قطعة بسكويت مارس ـ باكيت دريم ويب ـ ٢ حبة جبنة كيري ـ علبة قشطة.

**الطريقة:**

* اقدحي الفرن.

* ضعي جميع المقادير (ما عدا السطح) في الخلاط وأخلطيهم جيداً لمدة عشر ثوان.

* ادهني الصينية بالزيت ثم اسكبي الخليط، وتدخل الفرن على نار متوسطة حتى تنضج.

* أخرجيها وأتركيها تبرد.

* ضعي الدريم ويب في سلطانية مع القشطة، وتخلط بالخلاط الكهربائي لمدة عشرة ثوان.

* أضيفي المارس والجبنة، وتخلط جيداً ثم اسكبي الخليط فوق الفستقية وتدخل الثلاجة لمدة ربع ساعة وتقدم مع القهوة.

# بسبوسة محشية

**المقادير:**

كاس ونصف سميد ـ ٢ ملعقة قشطة ـ ربع كاس زيت ـ ملعقة بكينج بودر ـ ملعقة فانيلا ـ كاس ونصف حليب مركز ومحلى.

**الحشو** . . ٢ علبة قشطة ـ كاس شيرة.

**الطريقة:**

اعملي الشيرة وذلك: ٥ كاسات سكر مع كأسين ماء، توضع على النار وتترك لمدة عشر دقائق، حتى تكثف ثم توضع في الثلاجة لحين الاستخدام.

* ضعي السميد في سلطانية، وضعي عليه الحليب والقشطة والزيت ويحرك جيداً.

* أضيفي البكينج بودر والفانيلا، وحركيهم جيداً حتى يتجانس الخليط.

* اقدحي الفرن.

* ادهني صينية الفرن بالزيت، ثم ضعي نصف الخليط فيها ثم ضعي القشطة بالتساوي عليها.

* ضعي النصف المتبقي على القشطة بهدوء.

* أدخليها الفرن على نار متوسطة إلى أن تنضج، حمري السطح وأخرجيها.

* تسقى فوراً بالشيرة الباردة وتقدم وهي دافئة. بالهناء.

## عجينة الملاك

**المقادير:**

٣ كاسات دقيق أبيض ـ بيضة ـ كأس ماء دافئ ـ ملعقة صغيرة بكينج بودر ـ ملعقة خميرة فورية نصف ـ ملعقة سكر ـ نصف ملعقة ملح ـ ثلاث ملاعق حليب بودرة ـ ثلاث حبات جبنة كيري أو أي نوع .

**الطريقة:**

* ضعي جميع المقادير في سلطانية (وعاء عميق)، ما عدا الدقيق، تخلط بخفاق الكيك جيداً لمدة خمس ثوان .

*اضيفي الدقيق ويُعجن الجميع جيداً حتى الحصول على عجينة متماسكة ولينة، تغطى بكيس نايلون . وتترك لمدة نصف ساعة في مكان دافئ .

* بعد ذلك تعمل بهذه العجينة الآتي :

خلية نحل . . . دونات . . فطائر . . كروسان . . أقماع . . بيتزا

* يدهن السطح بالحليب (ذُكر سابقا في النصائح) حتى تُصبح لامعة وحمراء .

## حلزون بالشيرة

**المقادير:**

٢ كأس دقيق ـ ثلث كأس حليب ـ ربع كأس زيت ـ ملعقة كبيرة خميرة فورية ـ ملعقة سكر ـ بيضة ثلاثة أرباع ماء دافئ ـ ملعقة صغيرة بكينج بودر ـ ملعقة قرفة ناعمة ـ ٢ كأس شيرة .

السطح : ٣ ملاعق قرفة ناعمة ـ ٢ ملعقة ماء .

**الطريقة:**

* ضعي في سلطانية (البيضة ـ الحليب ـ الزيت ـ خميرة فورية ـ بكينج بودر ـ سكر) تضرب بالمضرب الكهربائي لمدة عشرين ثانية ثم أضيفي الدقيق ويعجن بالتدريج.

* حتىٰ الحصول علىٰ عجينة متماسكة، توضع في كيس نايلون، وتوضع جانباً حتىٰ تخمر.

* قطعي العجينة علىٰ شكل كور صغيرة بحجم صفار البيض.

* خذي قطعةً ودحرجيها علىٰ سطح مدهون بالزيت مع فردها بيدك حتىٰ يصبح طولها (١٥ سم) ويكون شكلها كالقلم ثم تُلف من إحدىٰ طرفيها بعضها علىٰ بعض بشكل حلزوني (دائرة صغيره فأكبر فأكبر . . ) واعملي الباقي هكذا.

* ادهني العجين بالحليب (بعد مزجه بالماء) وبعد دهنها انشري عليها القرفة.

* وتدخل الفرن حتىٰ تحمر من أسفل وأعلىٰ وتقدم بعد سقيها بالشيرة.

## الكنافة الكذابة

**المقادير:**

كيس توست ـ ٢علبة قشطة ـ نصف كأس زيت ـ ٢ كأس شيرة.

**الطريقة:**

* اقدحي الفرن.

* اطحني خبز التوست بالماكينة.

* ضعي الزيت علىٰ التوست المطحون ويفرك جيداً.

* افردي نصف كمية التوست في صينية كبيرة جيداً.

* ضعي القشطة علىٰ التوست وتفرد في اتجاه واحد مع تحريك الصينية

معك حتى تفرد على جميع أنحاء الصينية .

* تغطى بالقسم الثاني من التوست وترتب عليه بهدوء حتى يثبت .

* ادخلي الصينية الفرن لمدة عشر دقائق ويحمر السطح .

* تسقى بالشيرة فور خروجها وتقدم وهي ساخنة مع القهوة .

**ملاحظة:** يمكن حشوها بالنشأ أو السميد كما سيرد ذكره في فطيرة التفاح .

## فطيرة التفاح

**المقادير:**

٢ كأس دقيق أبيض ـ كأس زبدة ـ ربع كأس سكر بودرة ـ ٢ تفاح مقشر ومقطع شرائح .

الحشو : ٤ ملاعق نشأ ـ ربع كأس سكر ـ علبة قشطة ـ ٢ كأس حليب سائل ـ ملعقة فانيلا .

**الطريقة:**

* يوضع الدقيق في سلطانية ، وضعي عليه الزبدة والسكر والبيضة وتعجن حتى تصبح متماسكة .

* افردي العجينة في الصينية قطعة قطعة بالتساوي حتى على جدارها وشكلي الأطراف بأصبعك .

* ضعي الحليب والسكر والنشا والفانيلا على النار ويُحرك الخليط حتى يغلي ويكثف .

* ارفعيه عن النار وضعي عليه القشطة ، ويحرك جيداً ثم اسكبي الخليط على العجينة ويُرَصُّ التفاح بالتساوي على الخليط عندما يبرد قليلاً .

* أدخليها الفرن على نار متوسطة إلى أن تنضج واتركيها تبرد . . بالهناء .

## تشيز بالدقيق

**المقادير:**

٢ باكت بسكويت شاي ـ كأس حليب ساخن ـ نصف كأس جوز هند ـ نصف كأس دقيق ـ ٢ بيضة مخفوقة ـ فانيلا ـ ثلث سكر ـ كأس حليب سائل ساخن .

**الطريقة:**

* ضعي البسكويت في الحليب وارفعيه بسرعة ورُصّيه في الصينية طبقتين .

* ضعي الحليب والسكر في قدر (حلة) على النار وضعي عليه الجوز والدقيق ويضرب بالمضرب اليدوي بسرعة حتى يمتزج جيداً ويحرَّك باستمرار حتى يغليَ، ضعي الفانيلا على البيض، ويُضاف إلى المزيج بسرعة ويضرب بالمضرب جيداً ويترك على النار لمدة عشرة ثوان .

* اسكبيه بهدوء على البسكويت، ويوضع في الثلاجة ويمكن تزينه بالكريمة أو بالمكسرات .

## أم علي (سعودية)

**المقادير:**

نصف باكت رقاق مُغلَّف وليس طازجاً ـ ٣ كاسات حليب ساخن مذاب فيه كأس سكر ـ ٢ قشطة ـ ملعقة كبيرة فستق مكسر ـ زبيب بدون بذر حسب الرغبة .

**الطريقة:**

* اقلي الرقاق حتى يحمرَّ لونه .

* ضعي الحليب والسكر في سلطانية وكَسِّري الرقاق على الحليب واتركيه

فيه لمدة ٣٠ ثانية .

* ادهني صينيةً بالزيت ، واسكبي الخليط في الصينية ، وانثري الفستق والزبيب .

* ضعي القشطة فوق الرقاق وتُفرد جيداً ، وتدخل الفرن وهو (حامي) وتترك فيه لمدة ربع ساعة حتى يحمر السطح ، تقدم وهي ساخنة في نفس الصينية .

## قاضي قضى

**المقادير:**

علبة كيك أبيض (خليط العلالي) ـ ٢ كأس حليب سائل ـ ٣ باكت كريم كراميلا ـ ثلث سكر .

**الطريقة:**

* اقدحي الفرن .

* اعملي الكيك بنفس الطريقة الموجودة في الكرتون (العلبة) .

* ادهني صينية فرن بالزيت ويسكب خليط الكيك فيها وتترك جانباً .

* ضعي في قدر على النار الحليب والسكر ويترك على النار حتى الغليان ثم اضيفي الكراميلا ويحرك جيداً يسكب الكراميلا بهدوء على صينية الكيك فوق خليط الكيك حتى يمتزج جيداً ، ثم احضري صينية أكبر وضعي فيها ماء مغليّاً حتى نصفَ الحافة ، أدخلي صينيةَ الكيك بهدوء في الصينية الأكبر ، ويُدخل بهدوء واحتراس في الفرن ويترك على نار متوسطة لمدة ساعة أو حتى ينضج الكيك .

* أخرجيه بهدوء ، ويوضع في الثلاجة لمدة ساعتين أو ليلة كاملة . وعند التقديم تُقطع مربّعات وتقلب في صحن التقديم .

## سارينا

**المقادير:**

٣ كرتون كيك سارينا بالشوكولا أو كيك العائلة بالشوكولا ـ ٦ باكت كريم شانتي أو دريم ويب ـ نصف كأس حليب سائل ـ علبة قشطة ـ ٤ ملاعق فستق مكسر ـ أو مكسرات حسب الرغبة .

**الطريقة:**

قطِّعي الكيك شرائح .

* ضعي الشانتي في سلطانية ، واسكبي عليه الحليب والقشطة ويحرك المزيج بالمضرب الكهربائي حتى الحصول على كريمة كثيفة .

* ضعي طبقة من الكيك في الصينية ، ويسكب مقدار ٤ ملاعق من الكريمة عليه ويفرد ثم ينثر قليلاً من الفستق ، ثم طبقة كيك ثم طبقة كريمة وفستق ، وهكذا حتى الحصول على ٤ طبقات ، وآخر شيء طبقة كريمة ثم ابشري عليه قطعة شوكولا أو انثري المكسرات . بالهناء .

## أناناسكي

**المقادير:**

**القاعدة:** بسكويت شاي علبة كبيرة ـ كأس حليب ساخن ـ باكت دريم ويب مخفوق مع ملعقتين كاكاو أو شوكولا .

**الحشو:** علبة أناناس مهروسة في الخلاط مع مائها ـ ٢ باكت دريم مخفوق ـ أربع باكت كريم كراميلا ـ ثلث كأس سكر ـ نصف كأس حليب سائل ـ أناناس

أنصاف للزينة .

**الطريقة:**

* اغمسي البسكويت في الحليب بسرعة، ورصيه في صحن باتريكس ٢ طبقة، ثم افردي الكريمة بالشوكولاته بالتساوي على البسكويت ثم ادخليه الفريزر .

* ضعي على النار الحليبَ والأناناس المهروسَ والسكر، وحركيه جيداً حتى الغليان .

* ضعي عليه الكريم كراميلا وحركيه لمدة ثلاث دقائق .

* أُسكبيه بهدوء، وبالمغرفة على البسكويت والكريمة، ثم أدخليه الفريزر لمدة ربع ساعة .

* أخرجيه وضعي الكريمة المخفوقة عليه، يُزَيَّنُ بأنصاف الأناناس مع وضع حبات كرز أو عنب وسط أناناسة أو حسب رغبتك، يترك في الثلاجة لمدة ساعة أو لحين التقديم . بالهناء والعافية .

## صينية حلى الكوسة

**المقادير:**

**القاعدة:** باكت بسكويت شاي ـ كأس حليب ساخن .

**الحشو:** حبتين كوسة مبشورة (كبير) ـ ثلث كأس سكر ـ ثلث كأس حليب بودرة ـ كاسين ماء ساخن ـ ٤ باكت كريم كراميل ـ ذرة هيل مطحون .

**الطريقة:**

* ضعي الكوسة في صاج على النار، مع نصف كأس ماء، و٤ ملاعق

سكر والهيل واتركيه يغلي لمدة خمس دقائق على نار عالية.

* افرمي الكوسة في فرّامة الملوخية واتركيها جانباً.

* ضعي الماء والحليب والسكر في قدر على النار واتركيه إلى درجة الغليان ثم أضيفي الكوسة مع التحريك واتركيه لمدة عشر ثوان.

* ضعي الكريم كراميل عليه وحركيه باستمرار في هذه الأثناء.

* اغمسي البسكويت في الحليب بسرعة وانشليه ورصّيه في الصينية على شكل طبقتين.

* ارخي النار على الكريمة وتكون هادئة جداً.

*خذي مقدار مغرفة من الكريمة، واسكبيها على البسكويت وأدخليها الفريزر لمدة خمس دقائق.

* ارفعي الكريمة عن النار واسكبيها بهدوء فوق البسكويت.

* أدخليها الثلاجة لمدة نصف ساعة أو ساعة وتقدم، وإذا رغبت بتغطيتها بالكريمة الدريم ويب فافعلي. بالهناء والعافية.

## طبقات التمر

**المقادير:**

كأسة دقيق أبيض - ربع كأس دقيق أسمر - كأس سكر - نصف كأس زيت - كأس ٣/٤ حليب سائل - ثلاث بيضات - ملعقة كبيرة بكينج بودر - ذرة ملح - ملعقة صغيرة فانيلا.

**الحشو:** نصف كأس تمر معجون - ربع كأس ماء نصف ملعقة صغيرة قرفة -

ملعقة سكر ـ نصف ملعقة يانسون (سنوت) مطحون ـ ملعقة زبدة ـ ذرة هيل .

**الطريقة:**

* قومي بتشغيل الفرن .

* يخلط البيض بالخلاط الكهربائي جيداً، ثم ضعي عليه السكر مع الاستمرار في الخفق .

* اسكبي عليه الحليب والزيت واستمري في الخفق .

* اخلطي الدقيق الأبيض مع الأسمر عليه البكينج بودر والملح والفانيلا ويخلط جيداً .

* اسكبي خليط البيض على الدقيق، ويحرك الجميع لمدة خمس ثواني .

* ادهني صينية الفرن بالزيت .

* خذي من الخليط مقدار نصف كأس واسكبيه في الصينية وضعيه في الفرن واتركيه حتى يحمرَّ من أسفل ويجمد السطح، اطفئي النار السفلى واشعلي الشواية حتى يحمر .

* في هذه الأثناء ضعي مقادير الحشو في صاج على النار، واتركيه حتى يغلي مع التحريك لمدة خمس ثوان .

* اخرجي الكيكة وخذي مقدار ملعقة الحشو وأفرديه على سطح الكيك ثم خذي مقدار نصف كأس من خليط الكيك واسكبيه فوق التمر وافرديه بسرعة ثم أدخليه الفرنَ على نار الشواية حتى يحمرَّ، وهكذا طبقات حتى آخر طبقة كيك محمر السطح ويقدم مع القهوة . . بالهناء .

**ملاحظة:** يمكن عملها طبقات بالمربى .

* * *

## المراجع

- كتاب بنك الذاكرة . الدكتور عمر فاروق الطباع .
- كتاب الـ١٠٠٠ وصفة ذهبية في العلاج بالأعشاب . الشيخ أبي الفداء محمد عزت .
- كتاب من أدعية وأذكار السحر . محي الدين عبدالمجيد .

# الفهرس

| الموضوع | رقم الصفحة |
|---|---|
| المقدمة | ٣ |
| **الباب الأول: معلومات وحقائق** | |
| من المعلومات العامة والأعلام | ٦ |
| في التاريخ | ٩ |
| في الجغرافيا | ١٠ |
| في الأدب | ١٣ |
| في العلوم | ١٥ |
| في الطب | ١٧ |
| **الباب الثاني: قصص وطرائف ومواعظ** | |
| الحسد | ١٩ |
| الموعظة والتربية | ٢١ |
| شهادة الأمومة تعدل أعلى الشهادات | ٢٣ |
| كيف تحظى المرأة بحب زوجها؟ | ٢٥ |
| محبة الله | ٢٦ |
| العجوز واللص | ٢٧ |
| تعذيب الخدم | ٢٧ |
| حضانه الطفل | ٢٨ |
| الصحبة | ٢٨ |
| حق الزوجة والزوج | ٢٨ |
| يا الله، ما أعدلك يارب! | ٢٩ |
| اللهم ارزقنا السابعة! | ٣٠ |
| أخلاق الخادم والمخدوم | ٣١ |
| أدرك قومك | ٣١ |
| الموعد في جنات النعيم | ٣٢ |
| القرار | ٣٣ |
| شر البلية | ٣٤ |
| ماذا قال أعداء الإسلام | ٣٦ |
| الملابس الضيقة تسبب لك آلاماً مختلفة | ٣٧ |
| صرخات وإياك أعني فاسمعي يا جارة | ٣٧ |
| من أبواب الرزق | ٣٩ |
| حجة دامغة | ٤٠ |

من آداب الشرب الإسلامية ........ ٤٠
أدعية مستحبة ........ ٤١
الإعجاز العددي في القرآن الكريم ........ ٤٣

**الباب الثالث : من أجل صحتك وصحة طفلك**

الفيتامينات ........ ٤٥
اهتمامات المرأة ........ ٥١
تمارين الإحماء ........ ٥٢
تمارين عضلات البطن ........ ٥٣
تماري رشاقة الردفين والساقين ........ ٥٤
رياضية المشي وعلاقتها بالسمنة ........ ٥٥
الرياضة تحميك من ضعف العظام ........ ٥٦
لا تنسي الألياف ........ ٥٧
أهمية الحديد لك ........ ٥٨
شعرك . . تاج جمالك ........ ٥٩
القشرة ........ ٦٠
أهم الأسباب لتساقط الشعر ........ ٦١
نصائح عامة للشعر ........ ٦٣
يداك ........ ٦٥
أسنانك اللؤلؤة ........ ٦٦
البشرة ........ ٦٨
حب الشباب ........ ٦٩
الكف ........ ٧٠
لثاليل ........ ٧١
الحبيبات الدهنية البيضاء ........ ٧١
الزيوان الأسود في الوجه ........ ٧٢

**الباب الرابع : الطفولة والأمومه**

البرنامج الغذائي للطفل ........ ٧٥
مرحلة الطفولة ........ ٨٢
استمتعي بنمو طفلك في سنته الأولى ........ ٨٦
جدول غذاء الطفل ........ ٩١
المعدل الطبيعي للوزن والطول لكلا الجنسين ........ ٩٢
نصائح وإرشادات ........ ٩٣

**الباب الخامس : مطبخك عزيزتي**

للمطبخ ........ ١٠٦
المراجع ........ ١٣٤
الفهرس ........ ١٣٥